

**YOU
ROCK!**

Lies Cattersel

YOU ROEKEN!



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Gent, België

info@borgerhoff-lamberigts.be

www.borgerhoff-lamberigts.be

ISBN: 9789493491571

NUR: 770

Thema: VSP

Depotnummer: D2026/11.089/33

© 2025, Borgerhoff & Lamberigts nv

Auteur: Lies Cattersel

Coördinatie: Nancy Kemps, Janne Meul, Joni Verhulst

Eindredactie: Eva Van Walle

Corrector: Janne Meul

Cover en binnenwerk: Evelien Degeyter

Zetwerk: Crius Group

Gedrukt in Europa

Eerste druk: December 2025

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, elektronische drager of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever heeft geprobeerd bij de samenstelling van deze uitgave alle rechthebbenden op copyright te contacteren. Mocht er een opname zonder voorkennis van rechthebbenden zijn gebeurd, dan verzoeken wij dezen alsnog contact op te nemen.

**Ga voor
meer kleur,
durf en goesting
om jezelf te tonen**



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Het eerste zaadje van dit boek werd enkele jaren geleden geplant aan de schoolpoort, en had de vorm van een grappig gesprek met de mama van een vriendin van mijn jongste dochter. Een energieke vrouw ... die zichzelf toch te vaak wegsteekt achter beige kleren. We lachten ermee (en nu nog altijd 😊), dat beige onopvallend maakt. En dat dat eigenlijk helemaal niet klopte met de persoonlijkheid die ze heeft. Het werd een running gag tussen ons, als ze beige droeg, werd ze onzichtbaar.

'Gij zijt niet beige', zei ik haar. 'Gij valt op. Gij zijt kleurrijk.' En ja, daar draaien mensen hun hoofd voor om. De reden waarom ze voor beige koos, was omdat het veilig voelde. Ze was voor niemand té. Té veel, té luid, té opvallend, té knap. Ze kon letterlijk verdwijnen in die beige kleren.

Ik bedacht me hoe jammer ik dat vond. Dat iemand zichzelf zo erg wilde wegsteken – oké, niet altijd, maar toch te vaak – dat ze keuzes maakte waardoor ze minder zichzelf was. En ik begon erover na te denken.

Het tweede zaadje staken mijn twee dochters in de grond. Twee toffe meisjes (ja, ik ben uiteraard bevooroordeeld) in verschillende fasen van hun leven: de ene tiener, de andere net in de lagere school. Ook bij hen zie ik hoe ze zichzelf kleiner maken dan ze zijn: zwijgen als ze eigenlijk willen spreken, ja knikken als ze nee bedoelen, zich schamen of onopvallend op de achtergrond blijven. 'Je hebt recht op je plekje. Neem die ruimte in.' Ik heb het hen al vaak gezegd, in hun woorden. Maar ik zie het meer en meer gebeuren, naarmate ze ouder worden. Ze slikken en lachen, ze slaan hun ogen neer. En hun 'nee'? Die wordt niet altijd gehoord. De ongeschreven verwachtingen van de samenleving maken hen te vaak minder zichtbaar. Zelfs als kind. Ze gommen stukjes van hun eigen expressieve zelf uit, om erbij te horen, om niet op te vallen, om toch maar te passen in de bakvorm die voor hen wordt klaargelegd. Ik bleef erover nadenken.

De link naar het derde zaadje is makkelijk gelegd. Iets van appels en bomen en mijn eigen verhaal. Het was het voorjaar van 2016 of 2017 en ik had er al een paar coachingsessies opzitten. Coaching? Mjah, zoals zoveel mensen in mijn omgeving (zo bleek achteraf) liep ik tegen mezelf aan, en tegen de context waarin ik me bewoog. Waar was ik mee bezig? Wilde ik dit blijven doen? Vond ik mijn werk überhaupt nog leuk? Ik gaf al een paar jaren les als lerarenopleider, zag toffe en gemotiveerde studenten starten en afstuderen (of stoppen en een andere weg kiezen), werkte samen met leuke en minder leuke collega's ... maar het was te voorspelbaar geworden. Een gouden kooi, dat onderwijs. Een mooie, daar niet van, maar ook een waarin ik mezelf voelde vastzitten.

Aanvankelijk dacht ik er met een paar weken coaching wel uit te zijn. Niet dus. Die paar weken werden maanden, en die maanden werden uiteindelijk bijna twee jaar. Twee jaar waarin ik opnieuw op zoek ging naar mijzelf en naar het pad dat ik wilde bewandelen. Niet alleen professioneel, ook privé. En daarom moest ik eerst terug weten wie ik nu eigenlijk was. Hoe het met mij was. En dat wist ik niet meer. Pas op, ik dacht van wel. Ik dacht dat ik helemaal wist wat ik wilde, wat ik belangrijk vond, hoe ik de wereld zag. Niks bleek minder waar.

Ik was supergoed geworden in niet opvallen, aanpassen en netjes in het midden blijven hangen. Beige, grijs, veilig. Het viel niet op en het was voor niemand lastig. Heel af en toe kwam er toch iets van mijzelf naar buiten, maar daarna dook ik meteen weer onder de bank omdat ik me schaamde. En ergens onderweg verdween ik. Omdat ik zoveel ruimte had gemaakt voor wat anderen misschien wilden zien, en ik vergat wat ik zelf vond.

Het duurde een tijd voor ik dat zag. En ik had niet het gevoel dat ik iets belangrijks miste, alleen dat er iets niet klopte. Iets van een vage onrust, alsof ik altijd op mijn tenen liep in mijn eigen leven. Ik zei ja, terwijl ik nee bedoelde. Ik lachte om dingen die me eigenlijk niet raakten. Droeg

kleren waarvan ik dacht dat ik ze moest dragen. Maar waarom wilde ik zo graag beige zijn? Waarom dacht ik dat het beter was om niet op te vallen, dan om mijzelf te zijn? Ik ben erin gedoken – ik was toch al bezig met coaching, dan kon ik ineens dat ook aanpakken. Ik heb veel gelezen, gepraat, geluisterd. Ik heb me afgevraagd waar dat vandaan komt, dat denken dat we moeten passen in een mal die misschien niet voor ons is gemaakt. Of dat we niet te veel mogen zijn of te luid of te uitgesproken.

Het bleek trouwens dat ik lang niet de enige was die zichzelf kwijtgeraakt was, of dat al eens had meegemaakt. Rondom mij bleken er heel wat mensen te zijn die twijfelden en zochten en zuchtten. Mensen van verschillende leeftijden en uit heel uiteenlopende professionele milieus en gezinssituaties. De ene was al wat harder op zoek dan de andere. En wat in veel gesprekken naar boven kwam, is dat ze het beu waren om zichzelf anders te moeten voordoen dan ze waren. We hadden – ik ook, inderdaad – het gevoel dat we te vaak moesten performen. Faken, zelfs. Elk op onze eigen manier, dat wel, maar allemaal probeerden we stukjes van onszelf te verloochenen, weg te steken. Hoe jammer is dat, dat we onszelf massaal wegsteken?

Die drie zaadjes ontkiemden tot een plantje, dat ik regelmatig bemestte, water gaf en af en toe (genadeloos) snoeide tot het dit boek werd. Het is een work in progress, zowel dit boek als een plekje durven opeisen.

Dit boek is geen handleiding of oplossing – godbetert dat ik de waarheid in pacht zou hebben. Nee, het is een boek geworden dat ik zelf had willen lezen. Met de boeiende inzichten en achtergronden, denkoefeningen en interessante verhalen die ik zelf kon (en kan, want ook ikzelf ben een work in progress) gebruiken. Een selectie van de duizenden TedTalks, boeken en artikels over authenticiteit die er bestaan en die mij aanspraken. Het is een boek waarvan ik vurig hoop dat het je inspireert, dat de inhoud die ik erin mocht opschrijven ervoor zorgt dat jij wat meer je plekje durft innemen, jezelf durft tonen, kleur bekennen, jezelf zijn. Dat

jij aan de slag kan met de inzichten en ideeën die je eruit haalt. Jij, als lezer in de eerste plaats. Maar ook mijn dochters, hun vriendinnen, jouw dochters en zonen en hun vrienden, de schoolpoortmama of -papa naast je, je collega of je partner ... Iedereen die zichzelf toch maar net dat beetje (te vaak) onzichtbaar maakt.

Er staan ook wat 'check-ins' in dit boek. Kleine denkoefeningen die je kan doen – als je daar zin in hebt. Niks verplicht. Maar soms misschien interessant om jezelf op het spoor te komen.

Oh, nog een laatste ding. Doe vooral waar jij je goed bij voelt. Als beige nu keihard jouw kleur is, dan is dat natuurlijk helemaal prima. Voel jij je super in karamel, taupe, greige of bruin? Fantastisch! En ben je iemand die liever uit de schijnwerpers blijft? Geweldig. You do vooral you, weet je wel. You rock. En nu laat ik je lezen ...

**Bij dit boek hoort ook een podcast met dezelfde titel:
You rock!**

Daarin hoor je persoonlijke verhalen van mensen die zichzelf zochten, vonden en leerden tonen. Of die nog in dat proces zitten en hun plekje proberen te vinden.

Beluister de podcast via Spotify of Apple Podcasts:



(scannen via de Spotify-app)



DEEL 1 – DE STATUS QUO IS SAAI	13	Van sorry naar merci	166
Status? Autopilot	18	Hoe komt dat toch?	167
Zotte mechanismen aan het werk	21	Ruil je sorry in voor een dankjewel	169
De Vlaamse vloek	21	Complimenten aannemen ...	172
Van fel naar flets	24	... en geven	173
Doe-het-zelf-identiteit	27	Stop talking shit	176
Over overtuigingen	33		
Groepsdruk en zo	37		
Shame (on you)	47	DEEL 3 – FUCK PERFECT	185
Iets over gender	49	Win-win voor jezelf	188
Als je brein de zijwegen kiest	56	Minder stress	188
Wat zit er in je (zelfgemaakte) koffer?	57	Minder twijfel	189
Maar stilte kan ook een keigrote deugd zijn!	62	Een beter zelfbeeld!	190
		Accountability, baby	191
DEEL 2 – LET'S ROCK	65	Blijven gaan, blijven gaan	192
Je ene ware zelf? Zever!	69	Damn, die druk van de buitenwereld	196
Van New Wave naar Nirvana	72	Eerlijk ≠ hard	200
Alles stroomt. Ook jijzelf	77	Pijn is fijn (of hoort er toch bij)	201
Ik ben nu eenmaal zo en andere bullshit counteren	81	Samen is het leuker	203
Een kompas dat echt richting geeft	90	Just say it	205
Huh? Welke waarden?	90	You can go deep	206
Waarom jouw waarden niet die van je buur zijn (en omgekeerd)	96	Het wordt gewoon plezanter	208
Check, one, two	101	Van angst naar omzet	209
Mini-acties met veel effect	106	Psychologische veiligheid = pure winst	213
Zelf aan het stuur (Self Determination Theory)	112	Onduidelijkheid is een dure gewoonte	215
Me do me	119	Authenticiteit is een magneet voor talent (en klanten)	215
Gij weet, lijf	120	Lichtende voorbeelden	216
Nee is een volledige zin	121	Zuurstof voor de samenleving	218
Get dressed	128	Echtheid als ducttape	218
Kleur en keuze	133	Lef is the way to go	219
Accessorize, baby!	135	Iedereen krijgt een seat at the table	221
Opgepast, niet overal geldt dezelfde code	136	Echte merken/bedrijven winnen	222
Spreek met je lijf	138	Mensen boven	223
Power poses!	144	Waarom? Daarom	
Find your people	148	Over ondergoed, rampetampen en chocomousse	224
Gimme, gimme, gimme (pak die kans)!	154		
Meer spelen! Meer verwonderen!	158	En nu is het aan u.	227
		Goesting in meer?	229
		Merci, mannekes ...	231

DEEL 1:

**De
status quo
is
saai**

(en jij betaalt daarvoor de prijs)

Voel je soms dat alles gewoon ... blijft draaien? Dat je dagen op elkaar lijken, dat je functioneert, maar eigenlijk niet leeft? Dat je vooral bezig bent met doen wat hoort, zeggen wat verwacht wordt en passen in wat anderen normaal vinden? Ah. Welkom dan, in de status quo. Die voelt misschien wel comfortabel, voorspelbaar en veilig, maar ondertussen kost hij je energie, kleur en goesting. In dit eerste deel duiken we in die automatische piloot: waarom passen we onszelf zo vlot aan, hoe sturen groepsdruk en overtuigingen ons, en wat gebeurt er als je te lang braaf blijft doen wat hoort. Spoiler: de prijs die je daarvoor betaalt, is soms hoger dan je denkt.

‘Hoe is ‘t?’ vroeg Peter (mijn coach).

Een simpele vraag om onze sessie mee te beginnen, dacht ik. Want achteraf bleek het antwoord toch een stuk complexer.

‘Wel goed, denk ik.’ Dat was mijn standaardantwoord. Niet prima, niet slecht. Gewoon ça va. Afgerond.

Maar Peter liet niet los. Verdorie, die coaches... Die zijn ook niet voor een gat te vangen. Ik was hier natuurlijk niet om gezellig te babbelen. We zochten samen naar wat er wrong, wat moeilijk liep en wat er moest veranderen. Dat ‘goed’ volstond dus niet.

‘Oké. Maar wat voel je echt?’

Wat bedoel je in godsnaam, Peter? Wat voelde ik? In mijn lijf? In mijn hoofd? Mijn mond was droog, maar dat was gewoonte. Ik dronk bijna nooit genoeg water. Hoofdpijn had ik blijkbaar al de hele dag.

Verder voelde ik niks speciaals. Behalve dat ik al een uur dringend moest plassen. Maar dat kon ik makkelijk negeren. Niet belangrijk. Ik zou wel gaan als ik tijd had. Eerst andere prioriteiten. Zo deed ik dat altijd. Tijdens de les kon ik toch ook niet zomaar buiten wandelen? Dus ik wachtte wel.

En die vermoeidheid? Die stopte ik ook al een hele tijd weg. Ik was nochtans stikkapot – dat besepte ik pas toen écht – van kleine kinderen opvoeden, werken, de omgeving scannen, op te letten. Maar vooral van overal en altijd de beste versie van mezelf te willen tonen. Als moeder, dochter, collega, vriendin, als mens.

Verdorie.

Opeens drong het door hoe ver ik van mezelf verwijderd was geraakt. Al jaren een kameleon, een expert in aanvoelen wat anderen wilden, nodig hadden, en daarop inspelen. Hoe vaak had ik geglimlacht en geknikt toen ik iets absoluut niet wilde? Hoe vaak speelde ik op veilig door mijn mening voor me te houden? Hoe vaak maakte ik mezelf onzichtbaarder dan ik was, uit angst om raar gevonden te worden of een opmerking te krijgen?

Shit.

Dat hele denkproces duurde maar een paar minuten. Het besef kwam toen en daar: ik was mezelf keihard kwijt. Zelfs fysiek, want ik voelde al lang niet meer wat mijn lichaam nodig had of me wilde vertellen: drink water, neem een pijnstiller, ga vroeger naar bed. Laat staan dat ik wist wat ik in mijn hoofd wilde.

En het ergste? Ik functioneerde gewoon. Niemand had door dat ik mezelf kwijt was. Ik dus ook niet. Alles leek in orde, alles verliep toch supervlot?

Fuck. Nee, dus.

Uiteindelijk antwoordde ik: ‘Ik weet eigenlijk niet meer wie ik ben en wat ik wil.’ Peter knikte. Hij begreep het. En ik? Ik flapte eruit wat er net allemaal door mijn hoofd was geflitst: over die hoofdpijn, het water drinken, het plassen, de moeheid... En dat ik besepte wat het échte probleem was. Niet dat ik me niet oké voelde, maar dat ik dat zelf zo lang niet had opgemerkt.

STATUS? AUTOPILOT

Dieptepunt? Kantelpunt? Noem het hoe je wil, maar het was 2016 toen ik bij mijn coach zat. Ik gaf toen les aan de hogeschool, maar ik voelde dat het op alle vlakken begon te wringen. Uiteindelijk crashte de boel – of beter gezegd, ik crashte.

Dat besef was een mokerslag én een bevrijding. Ik zag in dat er *dringend* dingen moesten veranderen. Plots stelde ik alles in vraag, zaken waar ik daarvoor nooit bij had stilgestaan. Want mijn dagen? Die bestonden uit een eindeloze automatische piloot: werken, koken, opruimen... je kent dat wel. Of ik deed dingen waarvan ik dacht dat ze nu eenmaal hoorden: ja knikken, glimlachen of gewoon zwijgen. Ik was zo gewoon geworden aan dat aanpassen, dat niet opvallen en dat meegaan met de stroom dat ik – zo bleek uit dat coachgesprek – totaal geen idee meer had wie ik was.

Dat klinkt raar, en dat is het ook. Hoe kan je nu niet weten wie je bent? Wel, ik wist het niet meer. Geen idee meer wat ik wilde. Wat ik leuk vond. Waarvoor ik stond. *Along the way* was ik een kameleon geworden, iemand die zich naadloos aanpaste aan elke omgeving.

Kijk, dat lijkt op het eerste gezicht fantastisch. Wie vindt het nu niet prettig om in elke situatie en elke groep te kunnen functioneren 'zoals het hoort'? Maar de waarheid is minder tof. En het ergste? Ik had het heel lang niet door. Ik voelde me niet 'weg' of zo. Integendeel, ik dacht dat ik het 'juist' en 'goed' deed. Braaf, beleefd, sociaal, meegaand... precies zoals ik dacht dat het van mij verwacht werd.

Maar een kameleon heeft soms ook felle kleuren. Die van mij waren bijna helemaal verdwenen. Verdorie. Waar was die Lies gebleven die zo graag op een podium kroop? Die tekende en schilderde, schreef en babbelde?

Die haar haar rood en blauw en zwart verfde en die met Tipp-Ex op haar schoenen tekende? (Jaha, ik kreeg er regelmatig opmerkingen over van de leerkrachten ... want tekst op schoenen? Dat is niet alleen raar, dat is ook lastig als ze denken dat je wil spieken.) Die versie van mezelf was compleet vervangen door een die liever weggroep.

Oké, even een nuance. Natuurlijk hoef je niet *altijd* jezelf te zijn. Iedereen toont een ietwat opgepoetste versie op een sollicitatiegesprek of een eerste date. Logisch. En om de gevoelens van je moeder niet te kwetsen, zeg je dat haar spaghettisaus superlekker was, terwijl jij de potjes meteen in de vuilnisbak keilde (sorry, moeder). Dat is oké. Dat is gewoon een kwestie van sociaal handig zijn.

En toch. Ik vroeg me af: hoe komt het eigenlijk dat we voor onszelf besloten hebben dat bepaald gedrag niet oké is? Waar en wanneer hebben we onszelf aan banden gelegd?

Nee, ik heb het niet over racisme en seksisme, dingen waarvan we collectief vinden dat ze anderen kwetsen. Ik heb het over die kleine ingrepen waarmee we stukjes van onszelf inslikken – ook als ze niet kwetsend zijn. Gewoon, omdat we bang zijn dat anderen ze raar of overdreven zullen vinden. De kanten van onszelf waarvan we denken dat er commentaar op zal komen.

Het is duidelijk, we volgen met z'n allen een gedragscode. Een ongeschreven handleiding die ons vertelt dat gewoon doen al meer dan gek genoeg is. De regels daarvoor krijgen we mee met de paplepel, of we pikken ze later op van vrienden of op het werk. Het zijn culturele gewoontes, historische erfenissen en psychologische reflexen. Onzichtbare mechanismen die ons leren dat het veiliger is om wat minder zichtbaar te zijn, dat opvallen risico's inhoudt, dat je beter eerst kijkt naar wat anderen doen voor je zelf een stapje zet. Want het moest maar eens iets anders zijn.

En voor je het weet, zijn die mechanismen zo ingebakken dat het lijkt alsof ze gewoon deel zijn van je persoonlijkheid, van wie je in je kern bent. Dat jij nu eenmaal 'niet zo luid' bent, of 'gewoon rustig' of 'iemand die graag achter de schermen werkt'.

Bon. Het kwam erop neer dat als ik écht wilde snappen waarom ik mezelf zo vaak inhield, ik die mechanismen maar eens van dichterbij moest bekijken.

Disclaimer

Nog één ding. Voordat je écht in dit boek duikt, wil ik je graag iets op het hart drukken.

De teksten die volgen zijn een uitnodiging, geen geboden. Luister goed: je bent al helemaal oké precies zoals je nu bent.

Wat hierna komt, is voor wie het ergens voelt wringen. Voor wie merkt dat er iets niet klopt en dat anders wil. Voor wie denkt: 'Ik ben hier eigenlijk niet gelukkig mee.' Dit boek is dus niet voor wie al helemaal zichzelf durft zijn en tonen, maar voor wie – net als ik – nog op zoek is naar een manier om dat meer te doen. En voor alle anderen? You do you. Da's helemaal oké.

ZOTTE MECHANISMEN AAN HET WERK

You do you, Lies. Dat is allemaal gemakkelijker gezegd dan gedaan. Ik weet het. Er zitten veel meer systemen onder ons gedrag dan je op het eerste gezicht zou denken. Vaak zijn ze onzichtbaar, maar ze sturen wel hoe je je gedraagt, wat je wel of niet zegt en hoeveel van jezelf je durft laten zien. Het zijn gewoontes, patronen, ideeën die je van jongs af meekrijgt. Soms heel direct, zoals 'Doe normaal, trek niet alle aandacht naar jezelf', en soms heel subtiel, door gewoon te kijken hoe anderen het doen en hoe ze daarvoor beloond worden.

Die patronen komen ergens vandaan. Ze zitten voor een stukje in je persoonlijke verhaal, je gezin, je school, je vrienden. Maar er loopt ook een veel bredere lijn doorheen: een cultureel geheugen dat generaties voor ons hebben opgebouwd. Als we naar dat grotere plaatje kijken, stuiten we al snel op een van de meest hardnekkige: onze typische Vlaamse bescheidenheid.

DE VLAAMSE VLOEK

'Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg.' 'Steek uw kop niet boven het maaiveld.' 'Zijt maar content met wat ge hebt.' Die gevleugelde woorden zijn geen losse volkswijsheden, maar minisamenvattingen van een mentaliteit die in ons collectief geheugen zit. Hier in Vlaanderen zijn we – over het algemeen – eerder bescheiden, we hebben niet de gewoonte om uit te pakken, of onze successen luid rond te bazuinen of voluit te zeggen waar we trots op zijn. Integendeel, wie zichzelf té zichtbaar maakt, krijgt al snel commentaar. We hebben de ingebouwde neiging om de boel te nivelleren, alles terug naar een comfortabel gemiddelde te trekken.

Die neiging is niet zomaar uit de lucht komen vallen. Ze zit diep verweven in onze geschiedenis en opvoeding. Ze is de nalatenschap van eeuwen waarin opvallen niet alleen onbeleefd werd gevonden, maar soms ronduit gevaarlijk was. Een korte trip door de geschiedenis maakt dat duidelijk. Vlaanderen was zelden een landje op zichzelf. Eeuwenlang maakten we deel uit van grotere rijken – dat van de Bourgondiërs, Spanjaarden, Oostenrijkers, Fransen. Het gevolg daarvan was dat we onze eigen cultuur en identiteit altijd moesten proberen te bewaren in een context waarin de macht elders lag. Wie in zo'n situatie slim was, leerde strategisch bewegen. Niet te luid en zeker niet te brutaal. Nee, Vlamingen kozen zelden voor de frontale aanval, ze waren eerder meesters in plannen smeden in de luwte. Het was een beetje te vergelijken met de situatie tijdens een familiefest, waarbij je kiest om naast die ene rustige oom te gaan zitten, om te vermijden dat je midden in een debat belandt met die tante die altijd en overal haar mening over heeft en geeft.

Maar oké, die Vlaamse strategie werkte. Op de achtergrond blijven gaf ons de ruimte om stiekem stappen vooruit te zetten. En het leerde ons tegelijkertijd ook dat opvallen tegenwind aantrekt. Dat besef is tot op de dag van vandaag blijven hangen. Je ziet het nog altijd in kleine dingen. Zoals de obligate grapjes wanneer iemand een nieuwe auto heeft gekocht, bijvoorbeeld. Of wanneer een collega die promotie maakt, moet horen dat hij of zij 'nu niet naast zijn schoenen moet gaan lopen'. Zelfs kinderen pikken dat snel op. Een leerling die iets te enthousiast antwoordt in de klas, wordt 'strever' genoemd.

Het is de reflex die we ook kennen als het Tall Poppy-syndroom. In Australië en Nieuw-Zeeland gebruiken ze het beeld van een veld met papavers, waarbij de hoogste bloemen worden afgeknipt zodat alles weer netjes gelijk staat. Vertaald naar mensen: wie té zichtbaar, té succesvol of té ambitieus is, wordt op een of andere manier teruggefloten. Bij ons gebeurt dat dan meestal met humor, relativering of plagerijen die eigenlijk willen zeggen: oei, pas op, steek uw kop niet te ver boven de rest.

Stel je voor dat je op een familiefest vertelt dat je promotie hebt gekregen. In plaats van een oprecht 'proficiat', krijg je te horen: 'Oei, veel werk dan zeker? Dan zie je de kinderen nóg minder.' Of je loopt trots je eerste marathon uit, en in plaats van bewondering krijg je: 'Ja, maar je hebt er wel lang over gedaan, hé?' Weg sfeer, weg trots gevoel. Het leert je dat je de volgende keer met minder flair en enthousiasme moet praten om zulke opmerkingen te vermijden. Dat terugfluiten gebeurt niet altijd openlijk. Soms is het heel subtiel, met grapjes of door simpelweg niet te reageren. En zo houden we met z'n allen een cultuur in stand waarin middelmatigheid comfortabel voelt, maar ambitie verdacht.

LANG LEVE DE KERK – ALLEE, MISSCHIEN NIET

Oh ja, bovenop die sociale reflex was er nog de eeuwenlange invloed van de Katholieke Kerk. Die bepaalde tot ver in de twintigste eeuw wat wel en niet ' hoorde'. Niet alleen in de kerk, maar in elk huis, elke school, elk dorp. Je leerde al vroeg dat er iemand – een almachtige God – meekeek, dat je daden én zelfs je gedachten gewogen werden. Pas op met hoogmoed, zo waarschuwden priesters. Zelfs in bijbel- en volksverhalen zat dezelfde les: wie boven het gemiddelde uitstak, moest oppassen. Hoe minder lawaai je maakte, hoe beter het was. Het idee dat bescheidenheid een deugd is, zit diep in onze cultuur geworteld.

VAN DORPSPLEIN NAAR SOCIALS

En zelfs nu de invloed van de Kerk grotendeels verdwenen is, blijft haar erfenis voelbaar. Niet meer in de biechtstoel, wel op sociale media. Post je iets waar je trots op bent, dan is de kans groot dat een reactie je enthousiasme tempert of een grapje je terug op je plaats zet. Geen priester meer die je straft, maar een algoritme dat beslist dat je 'te veel' of 'te luid' bent en je minder bereik geeft.

Het dorpsplein ligt vandaag niet langer onder de kerktoren, maar online. Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok: het zijn de nieuwe plekken waar we elkaar ontmoeten, complimenten uitdelen en soms ook met elkaar

afrekenen. In theorie heeft iedereen er zijn eigen podium. Maar wie goed kijkt, ziet dat de onzichtbare regels van vroeger nog altijd gelden, en online misschien zelfs strenger zijn. Het voelt nu alsof heel het dorp meekijkt: klasgenoten, collega's, tantes, verre kennissen. En wat je deelt, wordt meteen gewikt en gewogen met likes, hartjes, commentaren of oorverdovende stilte. Vaak laten we ook daar alleen dat zien wat netjes binnen de lijntjes past.

Check-in

Stel je voor dat je maar vijf volgers hebt

Beeld je in dat Instagram, TikTok of LinkedIn ineens een nieuwe regel heeft waardoor je nog maar vijf volgers mag hebben. Wie kies jij dat er mag meekijken? Wat zou je willen laten zien? Zou je nog dezelfde dingen posten als nu, of net iets helemaal anders?

VAN FEL NAAR FLETS

En er is meer aan de hand. Want ergens onderweg zijn we de voorbije decennia letterlijk kleuren kwijtgeraakt. Niet in de natuur – alhoewel, check maar eens hoe triest het Great Barrier Reef erbij ligt – maar vooral in de wereld die we zelf maken. Op straat, in huizen en in kinderkamers. Wat ooit een bont allegaartje was, is langzaam vergrijsd en afgebleekt naar een palet van wit, zwart, grijs en beige. Je zou bijna vergeten dat kleur in huis ooit vanzelfsprekend was. Het is echt nog niet zo lang geleden dat muren behangen waren met bloemenprints en dat er zonder verpinken een okergele zetel of een turquoise kast in de woonkamer stond. Vandaag noemen we dat 'gedurfd', terwijl het toen gewoon dagelijkse kost was.

Op Instagram of Pinterest domineren interieurs in beige en grijs, en wat je daar eindeloos voorbij ziet komen, begint vanzelf te lijken op de norm. 'Elephant's breath' (een populaire grijstint met een chique naam) is hip, veilig en superonopvallend. Interieurstylist Daan Alferink noemde de beigetrend tijdens een aflevering van het tv-programma *Blind Gekocht* een 'beige-latte-frappuccino-influencer home'. Oh. En weet je wat dé trendkleur van 2025 is? Mocha Mousse. Oftewel: bruingrijs. Urgh. *Sad beige*, als je het mij vraagt.

En dan zijn er nog de auto's. In de jaren negentig zag je op een gemiddelde Vlaamse parking nog van alles: felblauwe Opels, knalrode Peugeot's, zelfs een gifgroene Ford. Vandaag? Het lijkt wel alsof bijna iedereen in uniform rijdt: wit, zwart, grijs en af en toe wat donkerblauw. Cijfers bevestigen dat trouwens, wereldwijd is bijna 80% van alle nieuwe auto's één van die vier kleuren. Het straatbeeld is – letterlijk – kleurloos geworden.

Diezelfde vergrijzing valt me op in speelgoedwinkels. Waar je vroeger bijna overvallen werd door bakken felgekleurde Lego en Barbiepoppen, zie je nu rekken vol houten blokken in natuurtinten en autootjes in grijs, beige of gebroken wit. Neutraal speelgoed vloekt ook niet met iemands interieur, en het straalt rust en degelijkheid uit. I know. Maar ik word er niet vrolijk van. Ook kinderkleding gaat dezelfde kant uit: zandkleur, taupe, grijs, beige. Stuur je je kind tegenwoordig in een felgele regenjas of een knalroze trui naar school, dan maak je haast een statement. En misschien herinner je je nog de kleurrijke computers van Apple, die een hype waren in de nineties en nillies? Die zijn nu ook allemaal vervangen door zwarte en zilveren exemplaren. Anoniem en onopvallend zijn het nieuwe chique.

De wereld is grauwer dan vroeger. En ik snap wel waar het vandaan komt. Neutrale kleuren zijn veilig, ze stralen rust uit. Een neutrale cocon waarin we ons kunnen terugtrekken uit de hectische wereld. Zalig. Maar

het is ook ongelooflijk saai. En felle kleuren zijn natuurlijk ook superpersoonlijk. Wie zijn huis of kinderkleertjes later makkelijk wil verkopen, kiest liever voor tinten die een breed publiek aanspreken. Beige verkoopt nu eenmaal beter dan blauw bloemetjesbehang of knalroze deuren of smaragdgroene muren (laten dat nu exact de kleuren zijn van de muren en deuren in onze hal thuis 😊). Maar we hebben toch ook nood aan ruimtes die ons opladen, die energie geven in plaats van ons in slaap te wiegen, nee?

WEG KARAKTER, HALLO EENHEIDSWORST

In de jaren tachtig knetterden de straten van neon. Knalgroene en felblauwe trainingspakken, fluoroze haarspeldjes, helgele beenwarmers – subtiel was het allermindst en we kunnen discussiëren over de stijl, maar je kan onmogelijk zeggen dat die jaren kleurloos waren. Of denk aan de keukenkastjes bij je grootouders, met daarin servies met bloemetjes en kopjes in verschillende kleurtjes. Zelfs op speelpleinen knalde het rood, geel en blauw je tegemoet. Vandaag ziet dat er allemaal anders uit. Woonkamers met beige zetels en grijze vloeren. Speelpleinen in houttinten, verantwoord en ‘natuurlijk’. Servies in rustige aardetinten. Alles straalt bedachtzame soberheid uit. Rustig, veilig, maar met weinig karakter.

Onlangs zag ik een supertoffe keynote van Yuri Vandenbogaerde en Dries Henau – de twee mannen achter onder meer het concept van de Wasbar en brandingsexperts. Ze toonden een reeks foto's van coffeshops (die waar je wel degelijk koffie kan kopen, niet de Nederlandse variant 😊) en die zagen er allemaal hetzelfde uit: beige, naturel ... saai. Je zag datzelfde fenomeen met de Airbnb-locaties. Op een bepaald moment scoorde één kamer met een specifieke inrichting uitzonderlijk goed, de recensies waren top. Meteen dachten andere Airbnb-eigenaars: als wij die stijl overnemen, krijgen we automatisch diezelfde hoge scores. En zo werd die look massaal gekopieerd. Weg karakter. Weg couleur locale. Hallo eenheidsworst.

Net als in ons gedrag kiezen we ook visueel vaker voor de middenweg. Maar als we alle kleur wegfilteren, filteren we dan niet ook een stukje van onszelf weg? Misschien is het tijd voor een beetje kleurrebellie? Zo een keertje een felblauwe trui aantrekken, of een fiets kiezen in felgroen in plaats van zwart. Oh, of een citroengele koffietas op je bureau zetten. Of ja, een boek maken met een fluoroze cover.

(Gelukkig keert kleur altijd wel terug. Trends bewegen in golven en na een periode van beige en grijs komt er altijd weer een revival van felle tinten. The future is – letterlijk – bright!)

DOE-HET-ZELF-IDENTITEIT

Er is nog een derde zot mechanisme aan het werk, dat van de individualisering. Sinds het einde van de twintigste eeuw bekijken we identiteit minder als iets wat we krijgen en meer als iets dat we zelf moeten bouwen, vormgeven en verantwoorden. Vroeger lag er meer vast: je afkomst, je geloof of de zuil waarin je opgroeide, bepaalden voor een groot stuk wie je was. Dat kader is grotendeels weggefallen.

Op papier klinkt dat fantastisch. Vrijheid! Keuze! Je kan jezelf opnieuw uitvinden, je eigen pad trekken en jezelf telkens 'herdenken'. Maar in de praktijk voelt die vrijheid vaak als een verplichting. Sociologen noemen het wel eens 'het project van het zelf': je bent levenslang bezig je eigen identiteit vorm te geven, en die moet liefst samenhangend en authentiek ogen. Je leven wordt een portfolio dat je voortdurend moet updaten en verantwoorden.

Dat brengt druk met zich mee. Want als er geen traditie of gemeenschap meer is om op terug te vallen, komt de verantwoordelijkheid helemaal bij jou te liggen. Je carrière, je gezondheid, je welzijn, je geluk? Je moet het allemaal 'managen'. Alsof er een dashboard bestaat waarop je alle lampjes in het groen moet houden: een interessante job, een gezond

lichaam, een bruisend sociaal leven, een stabiele relatie, een inspirerende hobby én voldoende me-time. Klinkt tof en *empowering*, maar het kan ook serieus beginnen wegen.

De paradox zit hem in de keuze. Hoe meer opties we voorgeschoteld krijgen, hoe groter de kans dat we verlamd raken. Keuzestress is een reëel gevolg van een wereld waarin alles kan. Tien verschillende studierichtingen? Dan maar die waar de meeste kansen inzitten. Of volg je toch je hart? Honderd films op Netflix? Dan maar de trending top 10, lekker gemakkelijk.

Het schoentje wringt bij het idee dat twijfelen of proberen een vorm van falen is. Terwijl het ook gezond is om niet altijd zeker te zijn. Een pad inslaan en dan merken dat het toch niet klopt. Even van richting veranderen, een omweg nemen, of gewoon iets afbreken waar je geen energie meer uithaalt. Vallen en opstaan, letterlijk. Maar die ruimte lijkt er steeds minder te zijn. Het lijkt alsof elke keuze definitief moet zijn, en liefst nog meteen briljant.

Hoe meer mogelijkheden, hoe hoger de verwachtingen. Als er zó veel mogelijk is, dan móét jouw keuze toch wel de perfecte zijn? En als die ook maar een beetje tegenvalt – wat bijna onvermijdelijk is – voelt dat als een persoonlijk falen. Je herkaut je keuzes, twijfelt achteraf, vergelijkt je met wat anderen deden.

Zo ontstaat een vreemde ironie. De overvloed aan keuzes die ons vrij zou moeten maken, zet ons juist keihard vast. In plaats van onbeperkte mogelijkheden, voelen we vooral druk en twijfel. Dus blijven we nog wat langer scrollen, nog een keer wikken en wegen, en kiezen we uiteindelijk voor iets dat vooral veilig voelt. Denk aan een studierichting waarvan we zeker zijn dat er werk in is. De citytrip naar een stad waar je zeker weet dat er een Starbucks op elke hoek is. De trui die níét de vraag oproept of je naar een verkleedfeest onderweg bent. Ik vraag me alleen af: is dit nu bewust kiezen of zijn we gewoon bang om iets te verliezen?

KIEZEN OF NIET, THAT'S THE QUESTION

Een andere optie? Dat is gewoon niet kiezen. Dan blijven alle mogelijkheden open en verlies je geen enkele optie. Niet kiezen is ook een keuze, volgens mij. Maar wel een lastige, want je blijft hangen op hetzelfde punt. Je gedachten blijven malen. Je blijft je afvragen wat je moet doen... en je doet uiteindelijk helemaal niks. Want er moest toch maar eens een keuze passeren die nog beter is, nog leuker, die je nog meer oplevert. En intussen valt alles stil. En ben je niet gelukkig op de plek waar je nu zit. Dat is de paradox van keuze: hoe meer mogelijkheden we hebben, hoe moeilijker het wordt om te kiezen, en hoe minder tevreden we achteraf zijn met wat we gekozen hebben.

Wachten tot je zeker weet wat de beste keuze is, is nog zo'n lastige. Want – hoe jammer dat ook is – je zal nooit zeker weten wat de beste keuze is. Ik heb heel wat gesprekken gevoerd met studenten en met (startende) freelancers. Ze vroegen me bijvoorbeeld of ze moesten gaan studeren of lesgeven, of job X of Y aannemen. Wat was volgens mij de beste keuze en hoe wisten ze dat ze zéker het juiste deden? Wel, nooit. Je kan erover nadenken, uren, dagen, weken, maanden. Maar zeker weten wat de beste keuze is? Dat gaat nooit gebeuren.

Aan beginnende freelancers die me vragen hoe ze zeker kunnen weten dat het moment juist is om te springen naar een leven als voltijds zelfstandige, vertel ik altijd hetzelfde verhaal. Na een half jaar in bijberoep besloot ik voltijds schrijver te worden. Ik moest te vaak 'nee' zeggen tegen leuke projecten. Dat vond ik jammer. Dus hebben we hier thuis gerekend en berekend: was het een goed moment om de stap te zetten? Mijn man had een fijne job in de privésector. Bedrijfswagen, laptop, dertiende maand, een mooi loon. Zelfs als ik als zelfstandige niet meteen genoeg werk kon krijgen, zouden we niet in de goot eindigen. Ik startte op 1 januari als zelfstandige. In februari verloor mijn man zijn job. Zijn auto mocht hij nog een paar maanden houden en hij kreeg nog een half jaar netjes uitbetaald. Maar die financiële buffer die we dachten

te hebben, bleek toch niet zo stabiel als we hadden gedacht. Enfin. Om maar te zeggen. Er is nooit een goed moment om de sprong te wagen. Je weet het nooit zeker. Er kunnen altijd zaken gebeuren die je niet voorzien had. Onverwachte gebeurtenissen kunnen roet in het eten gooien of je nieuwe kansen bieden. Wachten tot je zéker weet dat je het juiste kiest of wachten tot het perfecte moment? Dat is mission impossible...

Check-in

Kiezen of gekozen worden

Denk eens na over twee keuzes die je de afgelopen maand hebt gemaakt omdat ze veilig voelden. Je kocht die ene kleding, je keek die ene serie, je koos die job. Of haal je twee keuzes voor de geest die je wél vanuit jezelf hebt gemaakt. Omdat je er goesting in had of omdat ze gewoon goed aanvoelden en bij jou pasten. Welke van de twee voelt moeilijker, lastiger of zwaarder? Wat zegt dat over jou? En wat als je deze week één beslissing bewust uit de andere categorie zou nemen?

Het idee van het menselijke individu is historisch gezien vrij recent. Gedurende het grootste deel van diens bestaan was de mens – net als veel andere dieren – om te overleven afhankelijk van de groep. Voedsel zoeken, bescherming vinden en kinderen grootbrengen vereisten samenwerking. Zich conformeren aan de belangen en verwachtingen van de gemeenschap was dus noodzakelijk. Individualisme, zoals wij dat vandaag kennen, is vooral een westers fenomeen, waarvan we het ontstaan situëren tijdens de late middeleeuwen.

In de Renaissance veranderde immers het mensbeeld. Kunstenaars als Michelangelo en Leonardo da Vinci braken met de traditie en ontwierpen kunstwerken die vernieuwend, zelfs revolutionair waren. Ze begonnen in tegenstelling tot hun voorgangers hun werken te signeren en plaatsen zichzelf daarmee op de voorgrond. Ook schilderden ze niet langer enkel religieuze taferelen, maar portretten van ‘gewone’ stervelingen, die hoewel soms geïdealiseerd, duidelijk ‘echte’ mensen weergaven. Een bewijs dat de unieke waarde van een individu meer erkenning kreeg. Toch bleef de samenleving voornamelijk gericht op de collectiviteit en bepaalden je sociale en economische afkomst je plaats in de samenleving en je levenspad.

Tijdens de 18^{de} eeuw, het hoogtepunt van de Verlichting, veranderde dat grondig. Filosofen en politici benadrukten de rechten en vrijheden van het individu, zoals bijvoorbeeld in de Verklaring van de Rechten van de Mens en de Burger (1789). Het individu kreeg een centrale plaats in de samenleving. Vrijheid, zelfontplooiing en rationeel denken werden kernwaarden, gedragen door een vooruitgangsgeloof: kennis, wetenschap en onderwijs zouden de mens verheffen. Het individu moest zichzelf kunnen ontwikkelen, niet alleen voor het eigen welzijn, maar ook als bijdrage aan de vooruitgang van de samenleving.

In de twintigste eeuw nam dit proces sterk toe. Dankzij de democratisering van het onderwijs kregen steeds meer mensen toegang tot scholing,

met het idee dat ieder kind unieke talenten bezit die moesten worden benut. Tegelijkertijd nam de invloed van de Kerk af: pastoors controleerden niet langer de seksualiteit en het dagelijks handelen en denken van hun parochianen. Mensen kregen meer vrijheid om hun leven zelf vorm te geven.

Ook de verstedelijking versnelde deze individualisering. De sociale controle nam af, waardoor er meer ruimte kwam voor persoonlijke keuzes. Na de Tweede Wereldoorlog maakten jongerenculturen die zoektocht tastbaar: muziek, kleding en leefstijl werden middelen om een eigen identiteit te creëren, vaak als opzettelijke breuk met de vorige generatie. Hoewel deze culturen collectief waren, benadrukten ze juist zelfexpressie en autonomie. En emancipatiebewegingen – van vrouwen, etnische minderheden en LGBTQ+-gemeenschappen – benadrukten dat ieder individu het recht heeft zichzelf te zijn, zonder opgelegde beperkingen of uitsluiting. Individualisering en collectieve strijd gingen zo vaak hand in hand.

Vandaag zien we de dubbele uitkomst van dit proces. Waar identiteit vroeger grotendeels vastlag door geboorte, religie of sociale klasse, ervaren we het nu als een project dat we zelf moeten vormgeven. Dat schept vrijheid en mogelijkheden, maar ook onzekerheid en druk. We moeten keuzes maken, onszelf presenteren en voortdurend nadenken over wie we willen zijn. Sociale media spelen hierbij sinds het begin van de 21^{ste} eeuw een belangrijke en geen onschuldige rol.

Individualisering betekende historisch emancipatie: loskomen van tradities en sociale dwang. Tegelijkertijd maakt zij de moderne mens kwetsbaar, omdat identiteit en individuele zelfontplooiing ook een zoektocht kan zijn. En omdat de collectiviteit en drang om te voldoen aan een bepaald ideaalbeeld – dat er soms bedrieglijk als individuele zelfexpressie uitziet, maar eigenlijk vervormd conformisme is – niet zijn verdwenen.

– SOPHIE BOLLEN, HISTORICA

OVER OVERTUIGINGEN

Onze overtuigingen spelen echt een glansrol in hoe we ons gedragen. Het zijn van die onzichtbare regeltjes in ons hoofd die ons vertellen hoe het hoort en wat veilig is. Ze zijn niet per se de waarheid, weet je, maar meer stukjes en brokjes van verhalen die we oppikten – thuis, op school, uit de cultuur waarin we opgroeiden. Soms zijn ze behulpzaam, zoals de overtuiging 'hard werken loont' (en dat levert je veerkracht en discipline op, zolang het niet in overdrive gaat). Maar op andere momenten houden ze ons ook kleiner dan nodig. Denk maar aan: 'Als ik te veel zeg, vinden mensen me lastig', 'Ik moet de goede vrede bewaren, anders stort de boel in', of 'Ik ben pas goed genoeg als alles perfect is'. Ken je dat gevoel?

Die overtuigingen ontstaan meestal zonder dat we het doorhebben, onbewust. Zo'n meester die ooit zei dat je niet kan tekenen, een vriend die lachte toen je iets geks droeg, of je moeder die je prees omdat je zo flink stil was – en voor je het weet, wordt dat een interne waarheid. Hoe vaker ze bevestigd worden, hoe dieper ze in ons lijf gaan zitten, tot je ze verwacht met feiten. Dat is de mindfuck ervan.

Zo bepalen die onzichtbare regeltjes dus wat je wel en niet durft, waar je jezelf inhoudt en waar je misschien een beetje aan het faken bent. Het gevaar is dat je ze zo vaak in je hoofd herhaalt dat ze een tweede natuur worden. Ze beslissen welke rol je speelt, hoeveel ruimte je pakt, hoe luid of stil je moet zijn.

TRICKY BUSINESS

Dat maakt overtuigingen tricky. Want zolang je ze niet herkent, bepalen ze je grenzen zonder dat je er zelf iets over te zeggen hebt. Je denkt dat jij kiest, maar eigenlijk kiest de overtuiging in jouw plaats.

En dat werkt besmettelijk. Hoe meer mensen dezelfde overtuiging hebben, hoe normaler het lijkt om er zelf ook naar te handelen. Neem nu perfectionisme. Eén collega die altijd moppert dat het beter kan, soit.

Maar als heel de afdeling begint te leven volgens het idee dat fouten onaanvaardbaar zijn, dan zit je vast. Dan durf je niks meer loslaten zonder het eerst vijf keer te herkauwen. En dan is dat geen persoonlijke overtuiging meer, maar een groepsmentaliteit waar je moeilijk nog aan ontsnapt.

En als overtuigingen en groepsdruk samensmelten, dan is de cirkel rond en stap je ongemerkt mee in zo'n patroon. Je bent dan niet enkel je eigen interne regels aan het volgen, je probeert ook nog eens volop te voldoen aan wat je dént dat anderen van je verwachten. Je hebt de regie over je eigen identiteit compleet verloren, want eigenlijk durf je dan niet zeggen: 'Zo ben ik, mannekes, *take it or leave it*' – hoe zalig zou dat zijn – maar is het eerder een stille verzuchting: 'Voilà, ik ben geworden wie jullie van mij vroegen te zijn'. En dat is toch gewoon heel spijtig?

Maar we mogen ook niet vergeten dat het niet alleen maar kommer en kwel is met die interne regels. Alsof elke overtuiging een domme belemmering is. Dat is niet zo. Sommige geven net richting en kracht. De overtuiging dat je altijd iets nieuws kan leren, maakt dat je fouten sneller ziet als leeransen in plaats van als mislukkingen (daar komen we later nog op terug!). De overtuiging dat eerlijkheid belangrijk is, maakt dat mensen je vertrouwen. De overtuiging dat je altijd nieuwsgierig mag blijven, geeft je de moed om te leren en te experimenteren. Overtuigingen kunnen dus ook motoren zijn. Ze zetten je in beweging, ze geven focus, ze zorgen dat je keuzes maakt die bij je passen.

Net omdat ze zo nuttig en krachtig zijn, is het cruciaal dat we ze goed begrijpen. Ze lijken verdacht veel op iets anders wat we heel belangrijk vinden, maar ze zijn het niet. En dat is nu net de valkuil waar we moeten voor opletten.

SCHAT ZE NAAR WAARDE(N)

Nog een valkuil is dat we overtuigingen soms verwarren met waarden. Een waarde geeft richting en energie. Ze vertelt je wat je belangrijk vindt. Een overtuiging legt een regel op. Ze vertelt je hoe je zou moeten zijn. Denk bijvoorbeeld eens aan de waarde 'zorgzaamheid'. Die kan betekenen dat je graag voor anderen klaarstaat en dat je verbondenheid hoog in het vaandel draagt. De bijbehorende overtuiging klinkt dan als 'Ik moet altijd voor iedereen zorgen'. Zie je het verschil? De waarde geeft vrijheid, de overtuiging zet je vast in een rol.

Het helpt om je overtuigingen naast je waarden te leggen. Soms versterken ze elkaar en dan geven ze je net extra energie. Maar er zijn ook momenten waarop ze keihard botsen. Dat merk je dan dikwijls meteen in je lichaam. Stel dat je waarde gezondheid is. Dan kan een overtuiging als 'Ik moet altijd beschikbaar zijn voor mijn werk' daar keihard tegenover staan. Je voelt het conflict in je gespannen schouders of in dat knagende schuldgevoel als je eigenlijk wil gaan sporten, maar toch je laptop weer openklapt.

Of neem de waarde verbondenheid. Die geeft je warmte en zin in contact. Maar de overtuiging 'Ik moet altijd de goede vrede bewaren' kan ervoor zorgen dat je niet zegt wat je echt denkt. Dat knoopje in je maag of die brok in je keel zijn signalen dat je jezelf voorbijloopt. Dat ongemakkelijke gevoel is dus vaak het duidelijkste teken dat je een overtuiging volgt die haaks staat op je waarden.

Check-in**Scheid waarde van overtuiging**

Denk aan een waarde die voor jou belangrijk is – bijvoorbeeld vrijheid, verbondenheid of creativiteit. Vraag je daarna af welke overtuigingen er rond die waarde meespelen. Vrijheid kan klinken als 'Ik mag mijn eigen keuzes maken'. Maar de overtuiging erbij kan zijn 'Ik moet altijd onafhankelijk zijn'.

Voelt dat laatste wat zwaar of dwingend? Dan weet je dat je niet met de waarde bezig bent, maar met een regel die je beperkt. En dan moet je misschien ingrijpen ...

MERCI VOOR DE ERFENIS, HÉ MANNEKES!

Overtuigingen zijn vaak echo's van de samenleving. Een zinnetje als 'Jongens huilen niet' is geen toevallige uitspraak van één ouder, maar een riedeltje dat al generaties meegaat.

We worden niet alleen gevormd door persoonlijke ervaringen, maar ook door collectieve verhalen. Het lastige is dat die overtuigingen vaak ooit wél nuttig waren. 'Doe maar gewoon' hielp je grootmoeder misschien om niet op te vallen in een dorp waar iedereen elkaar kende. 'Niet te hoog mikken' beschermde je vader tegen de pijn van teleurstellingen in een tijd waarin kansen schaars waren. En 'Je moet altijd sterk zijn' gaf houvast in crisissen waarin kwetsbaarheid simpelweg geen plaats kreeg. Het waren levensregels die veiligheid boden.

Maar wat toen bescherming was, voelt vandaag soms meer als ballast. Jij leeft in een tijd waarin zichtbaar zijn kansen kan scheppen, waarin kwetsbaarheid net verbinding kan brengen, waarin hoog mikken je dichterbij dromen brengt dan bij afwijzing. Toch blijven die oude overtuigingen in je systeem hangen, alsof ze nog altijd relevant zijn. En

omdat je ze niet alleen in je hoofd hoort, maar ook rondom jou, lijken ze nog extra waar. Aan de keukentafel, op familiefeesten, in de manier waarop een hele generatie praat over 'hoe ge u moet gedragen'.

GROEPSDRUK EN ZO

Die innerlijke regels die we onszelf opleggen, die spelen heel hard mee met hoe we ons in een groep gedragen. Hoe harder we die regels internaliseren, hoe beter we meelopen met de rest. En die schrik om anders te zijn, is keïnormaal. We doen allemaal dingen om erbij te horen. Ergens is een onzichtbaar systeem aan het werk dat overal meespeelt, zonder dat we er erg in hebben. Dat zijn dan geen reglementen op papier, maar wel codes die (bijna) iedereen lijkt te kennen. Of waarvan toch verwacht wordt dat je ze snel leert.

Een paar jaar geleden startte mijn man op een nieuwe job en de avond voordien was hij wat gezond nerveus: Moet ik boterhammen meepakken? En welke kleren draag ik? En bij wie moet ik zitten aan tafel? Enfin, van die simpele vragen die snel beantwoord zouden worden. Maar doordat hij in een nieuwe sociale omgeving terecht kwam, wist hij niet welke regels er zouden gelden. Stress, dus.

Aan de schoolpoort, op de werkvloer, tijdens de familiebarbecue ... overal hangen er van die ongeschreven afspraken in de lucht. Ook als je weet hoe de dingen in mekaar zitten op een plek, probeer je je dikwijls zo goed mogelijk aan de regels te houden. En dus vertel je op maandag dat je weekend superdruk was, terwijl je eigenlijk drie dagen lang puzzels maakte in je pyjama. Of je bestelt ook braaf een broodje, terwijl je eigenlijk superveel zin had in de curry van gisteren (maar die niet durft opwarmen, want dan zou de hele vergaderzaal naar Chinees restaurant ruiken). En op de barbecue praat je mee over de tuinset van de gastheer, terwijl dat je geen bal interesseert, maar je zit nu eenmaal in een vriendengroep waarin dat soort dingen belangrijk zijn. Kortom,

we proberen niet uit de toon te vallen. Want – *Tall Poppy syndrome, remember* – wie eruit springt, riskeert een scheve blik, een roddel, of in het slechtste geval buiten de groep te vallen.

Dat fenomeen heeft een naam: conformisme. De neiging om je gedrag en je mening aan te passen aan de groep. Dat doe je niet omdat je het per se eens bent met de regels die er gelden, maar omdat de drang om erbij te horen oersterk is. Logisch ook. Want als je vroeger – en dan heb ik het over nog niet eens zo heel lang geleden – buiten de groep viel, ging je gewoon dood. En als baby blijf je maar leven als je iemand hebt die je zo tof vindt dat die voor je wil zorgen. Oké, I know, daar spelen uiteraard ook nog andere zaken mee, zoals hormonen en verantwoordelijkheidsbesef en zo, maar you get it.

Eigenlijk passen we ons aan om drie redenen: pain, pleasure en people. Oftewel: we zijn bang om uitgesloten te worden (pain), we gaan op zoek naar kortstondig plezier – vaak met anderen (denk aan iets doen wat eigenlijk tegen de regels/je waarden is, maar waar je toch in meegaat, om erbij te horen) of we willen er gewoon bij horen.

Oké, dus ... Waar pas jij je nog aan? En belangrijker: waarom doe je dat? We denken vaak dat we vrije wezens zijn, dat we onze eigen keuzes maken. Maar als je beter kijkt, merk je dat veel van wat je doet, gestuurd wordt door de groep waartoe je wil behoren. Dat begint bij kleding ('Wat gaan ze denken als ik dit aanheb?') en eindigt bij levenskeuzes ('Iedereen koopt een huis, dus dat hoort zo zeker?'). Het punt is niet dat je dat allemaal moet afleren. Je mag nog altijd sociaal slim zijn. Je hoeft niet plots als een losgeslagen eenhoorn door het leven te dartelen (dat mag natuurlijk wel als je je daar goed bij voelt 😊). Het gaat erom dat je beseft wanneer je jezelf aanpast om de verbinding te bewaren – en wanneer je dat doet uit angst om buiten de groep te vallen.

ARGH, AFWIJZING!

We zijn sociale wezens. En afwijzing doet pijn. Zo hard zelfs dat ons brein ons onbewust aanstuurt om vooral niet uit de toon te vallen. Psychologen en neurowetenschappers hebben dat natuurlijk uitgebreid onderzocht.

Wist je dat afwijzing dezelfde pijngebieden in je brein activeert als een fysieke kwetsuur? Je brein maakt geen verschil tussen een blauwe plek en het gevoel dat je buiten de groep valt. Neurowetenschappers ontdekten dat afwijzing zelfs letterlijk pijn kan doen. In een bekend onderzoek reageerden hersenen van deelnemers op een foto van hun ex-partner na een relatiebreuk op dezelfde manier als wanneer een heet voorwerp hun arm raakte. Dezelfde pijncircuits lichtten op. Je voelt zo'n steek van schaamte of afwijzing dus niet alleen figuurlijk, maar écht. Geen wonder dat we veiligheid zoeken in die groep, zelfs als dat betekent dat we daarvoor een stukje van onszelf moeten opofferen. Zo diep zit dat mechanisme.

Een van de bekendste onderzoeken komt van de Amerikaanse sociaal psycholoog Solomon Asch. Dat was in de jaren vijftig en hij bedacht een heel simpel testje. Deelnemers kregen een kaartje te zien met één lijn erop, en daarnaast een tweede kaartje met drie lijnen van verschillende lengtes. De vraag was: welke van de drie lijnen is even lang als de lijn op het eerste kaartje? Het juiste antwoord was overduidelijk, maar Asch had er een addertje onder het gras ingestopt. De proefpersoon zat in een groep met acteurs, en die gaven expres het verkeerde antwoord.

Je kan waarschijnlijk al raden wat er gebeurde. Wanneer de meerderheid een verkeerde lijn aanwees, begon een groot deel van de echte deelnemers te twifelen aan zichzelf. Ze gingen uiteindelijk toch mee met de foute keuze van de groep, tegen hun eigen waarneming in. Het ongemak om alleen te staan woog zwaarder dan de drang om zichzelf te vertrouwen. Denk daar maar eens over na.

Asch deed trouwens nog een ander, hilarisch experiment. Een pijnlijk grappig voorbeeld van hoe ver we gaan om niet raar te lijken. Het gaat zo: de proefpersoon wil in een lift stappen. Maar als de deuren opengaan, ziet hij dat alle andere mensen in de lift naar achteren gedraaid staan. Met hun hoofd naar de achterkant van de lift, dus. Wat deden die proefpersonen? Ze stapten in en draaiden zich ook zo. Ze negeerden hun eigen gezonde verstand – serieus, wie gaat er nu met zijn gezicht weg van de liftdeur staan – en volgden de groep. Waarom? Omdat het ongemakkelijker voelde om ‘raar’ te doen dan om te volgen. Groepsdruk blijft ons leven lang meespelen. We passen ons aan omdat we erbij willen horen, of omdat we geloven dat de meerderheid het wel zal weten, net zoals in de experimenten van Solomon Asch.

En dat zie je ook op veel onschuldiger momenten. Denk maar aan je collega die altijd over voetbal begint, en jij knikt enthousiast mee terwijl je eigenlijk niet eens weet wie er in de spits staat (wat is een spits, überhaupt?). Of aan dat verjaardagsfeest waar iedereen gin-tonic drinkt, en jij ook eentje bestelt – terwijl je eigenlijk liever een warme chocolmelk had gekozen. Of wanneer iemand zegt dat een film zot goed was en jij instemmend mompelt, al vond je hem eigenlijk verschrikkelijk saai. Het zijn kleine sociale reflexen. Ongevaarlijk, soms zelfs grappig, maar ze tonen hoe diep dat mechanisme zit. We willen erbij horen, dus doen we mee. Ook al is het niet helemaal ons ding.

WEG MET DE KLIKJES

Het lastige aan groepsdruk zit hem in wat niet wordt uitgesproken. Niemand zegt je *frontaal* dat je beter zwijgt, of dat je trui te opvallend is – meestal toch niet, gelukkig. Maar je voelt het wel. Een blik, een lastige stilte, gefronste wenkbrauwen? En hup, je voelt je ongemakkelijk en past je aan. Zonder dat er ook maar één woord gevallen is, nemen we de regels van de groep over tot ze klinken als onze eigen gedachten: *die trui is niet geschikt voor het werk, ik mag niet te luid spreken, ik maak hier beter geen oogcontact*. Je begint jezelf te corrigeren nog voor je ook maar iets hebt gedaan.

Dat aanpassingsgedrag wordt aangeleerd, of je pikt het gewoon gaandeweg op. Zie je hoe iemand op je werk scheef bekeken wordt om iets wat hij zegt, dan zal je twee keer nadenken voor je iets gelijkaardigs vertelt. Krijg je van die oordelende blikken van twee ouders aan de schoolpoort als jij passeert in een korte jurk? Dan blijft dat kleedje de volgende keer netjes in de kast hangen en draag je wel een broek. Bestelt iedereen van je vriendinnen een slaatje, en wordt er *en passant* gezegd dat een strak en fit lichaam toch belangrijk is? Dan laat je die steak bearnaise met frietjes en mayonaise ook maar passeren, hé. Je staat daar niet altijd bij stil, maar je plooit mee. En hoe beter je je aanpast, hoe soepeler alles lijkt te lopen. Op het eerste gezicht dan toch, want elke keer lever je een stukje van jezelf in.

Dat we de groep willen volgen, kan verschillende redenen hebben. Soms doen we dat gewoon omdat we erbij willen horen. Niemand wil de vreemde eend in de bijt zijn. Of we volgen omdat we denken dat de groep het gewoon beter weet – denk aan dat experiment van Asch, alsof tien anderen betrouwbaarder zijn dan jouw eigen ogen. Soms is het nog simpeler: je wil geen gedoe. Je kiest voor harmonie, zelfs als dat betekent dat je jezelf wegcijfert.

Groepsdruk werkt soms dus ook héél subtiel. We kopiëren dan onbewust wat anderen doen, gewoon omdat zij het doen.

- Iedereen neemt tijdens een meeting notities in een schriftje, jij klapt je laptop dicht ‘om niet asociaal te lijken’.
- In de Zoom-call zet niemand zijn camera aan. Jij dus ook niet.
- Niemand steekt over bij rood, jij blijft ook staan ... tot één iemand gaat. Dan ga jij ook.
- Drie mensen springen recht voor een staande ovatie. Jij doet ook mee, half uit overtuiging, half omdat je de rest wil volgen.
- Het laatste koekje bij de koffie blijft liggen. Jij blijft er ook af, ook al fluistert het je naam.
- Niemand stelt een vraag na de vergadering. Jij zwijgt dus ook maar.

Een paar jaar geleden stond ik eens met wat collega's aan die koffiema-
chine, tijdens een korte pauze. Je kent dat wel. En één van hen maakte
regelmatig van die seksistische of racistische moppen. Iedereen wist dat,
natuurlijk. En ja hoor, daar was hij weer, met zoiets ongepasts. Compleet
met die bulderlach en zo'n lompe elleboogstoot tegen de collega die het
dichtst stond.

Iedereen zweeg. Ik ook. We lachten allemaal wat ongemakkelijk. Ik ook.
Niet omdat ik het grappig vond – *helemaal niet* – maar omdat ik het
op dat moment superongemakkelijk vond om *niet* mee te doen. Ik wist
gewoon: ik krijg er zeker een opmerking over, van hem, en dat had het
nog lastiger gemaakt...

Later, in de auto naar huis, dacht ik er verder over na. En besepte ik pas
écht hoe fout die 'grap' was geweest. Maar wat ik nog erger vond, was
dat ik hem altijd maar zijn gang liet gaan, dat ik er nooit iets van zei.
Terwijl ik op dat moment aan de grond genageld stond, of zelfs kookte
van woede vanbinnen. Ik weet nog altijd niet goed waarom ik nooit rea-
geerde. Wat hij zei, ging namelijk lijnrecht in tegen alles wat ik belangrijk
vond. En toch... koos ik voor de gemakkelijkste weg: zwijgen, glimlachen
en doen alsof alles prima was. En snel die koffie beginnen drinken, om
toch maar niet te moeten reageren.

Ik ben er ook zeker van dat die andere collega's zijn mopjes ook niet
konden pruimen. Maar zo gaat het vaak. Je voelt dat er iets niet klopt en
toch doe je mee. De schrik om uit de toon te vallen is groter dan de nood
om je uit te spreken. Dat gaat vanzelf en het is dikwijls het meest com-
fortabele in de groep. En toch. Het blijft toneelspelen. Dat verklaart ook
waarom mensen zwijgen als er gepest wordt, of zelfs beginnen meedoen.
Oké, ook uit schrik om zelf het mikpunt te worden, natuurlijk...

Check-in

Spot de copycat in jezelf

Kun je – de voorbije dagen of weken – een moment bedenken
waarop je iets deed, gewoon omdat de rest het deed? Misschien
bestelde je een koffie na het eten, terwijl je eigenlijk liever thee
had. Nam je een hapje op een receptie, gewoon omdat iedereen
er eentje pakte. Of bleef je rechtstaan in de trein, ook al waren
er nog zitplaatsen vrij.

Misschien lachte je mee met een grap die je niet leuk vond.
Knikte je instemmend terwijl je eigenlijk twijfelde. Of zweeg je
in een vergadering omdat niemand anders iets zei.

Wat had je gedaan als je alleen was geweest?

DE PEST

Pesten is groepsdruk in zijn hardste en meest pijnlijke vorm. Het gaat
dan zelden alleen over één dader en één slachtoffer, hoor. Nee, het is
bijna altijd een dynamiek van meerdere mensen die samen een patroon
in stand houden. Er is iemand die de eerste zet doet, er zijn meelopers
die lachen of instemmen, en er staan aan de zijlijn stille toeschou-
wers die niets zeggen. En dan is er degene die het moet ondergaan.
Verschrikkelijk.

Op het eerste gezicht lijkt pesten iets van schoolpleinen en tieners met
rugzakken. *But no.* Want wie eerlijk is, ziet dat het overal gebeurt. Op een
werkvloer waar dezelfde collega keer op keer de flauwe grappen moet
slikken – *'Het is maar om te lachen, toch?'* In een vriendengroep waar er
altijd eentje buiten de boot valt. In een familie waar iemand structureel
niet mee aan tafel gevraagd wordt bij de beslissingen.

Pesten begint ook vaak klein. In het begin kan je nog denken dat het toeval is, maar na een tijdje merk je dat het altijd om dezelfde persoon gaat die geïsoleerd wordt. Dan weet je dat het geen toeval meer is, maar een patroon. En dat patroon doet pijn. Wie gepest wordt, draagt dat mee in elke vezel van zijn of haar lijf. Je zelfvertrouwen brokkelt af, je begint te twijfelen aan je eigen plek. Je vraagt je af of jij de reden bent dat dit gebeurt. Misschien is er iets mis met jou? Misschien verdien je dit?

Dat soort gedachten vreet je vanbinnen langzaam op. En ze stoppen niet als de pesters weg zijn. Veel mensen die vroeger gepest zijn, vertellen dat ze er jaren later nog last van hebben. Dat ze nieuwe groepen altijd binnenstappen met een soort alertheid, alsof ze zich klaarhouden voor de volgende steek. Klopt. Ik ken ze zelf ook nog maar al te goed bij naam, die pesters uit mijn middelbare schooltijd. En nog altijd schiet mijn hartslag de hoogte in als ik me de situaties van toen voor de geest haal. Het ergste was dat ik het gevoel had dat ik er alleen voor stond, dat heel de klas meedeed. Niet waar, het merendeel van de klasgenoten deed gewoon niks en hield de situatie zo mee in stand. Dat is de échte pijn.

Dat is het moeilijkste, dat de groep meestal zwijgt. De meeste betrokkenen voelen wel dat het fout zit, maar zwijgen voelt veiliger. En dus wordt er gelachen om iets dat eigenlijk niet grappig is. Er wordt weggekeken terwijl iemand weer buiten de kring wordt gehouden. Die stilte is misschien nog erger dan de woorden. Want zwijgen geeft toestemming.

Pesten draait vaak rond macht, maar diep vanbinnen gaat het over angst. Angst om zelf buiten de groep te vallen. Angst om zelf alleen komen te staan. Niemand wil de eerste zijn die eruit stapt, niemand wil de prijs betalen voor het doorbreken van de stilte. Ondertussen voelt degene die geraakt wordt zich steeds kleiner worden. Tot je als gepeste op een dag merkt dat je bijna verdwenen bent. Want dat is wat pesten doet. Het laat je geloven dat klein en onzichtbaar blijven de veiligste optie is.

WAT HELPT ALS JE GEPEST WORDT

- Zoek iemand bij wie je het kwijt kan. Een vriend, collega, familielid of vertrouwenspersoon. Zwijgen maakt het alleen maar zwaarder.
- Blijf jezelf eraan herinneren dat pesten meer zegt over de groep dan over jou. Het is niet jouw schuld.
- Zorg voor plekken waar je wél jezelf kan zijn. Een hobby, een andere groep, een omgeving waar je voelt dat je welkom bent. Dat vangnet helpt om de schade te dragen.
- Als het kan, benoem het. Dat vraagt moed, maar soms breekt het de macht van de stilte.

WAT HELPT ALS JE ZIET DAT ER GEPEST WORDT

- Wees geen stille getuige. Zelfs één blik of woord kan de spanning doorbreken.
- Spreek uit dat je het niet oké vindt.
- Ga naast degene staan die geraakt wordt. Letterlijk of figuurlijk. Laat merken dat die niet alleen is.
- Vraag achteraf hoe het gaat. Zo voelt iemand dat er toch steun is, ook al kwam die niet meteen.

STRAK IN HET UNIFORM

Groepsdruk toont zich ook in kleding. Je draagt een uniform om ergens bij te horen. Bij tieners zie je die groepsdynamiek heel letterlijk terug, echt waar. Ik keek even naar die groep van tienermeisjes – bij jongens zal het net zo gaan, maar daar heb ik als *girls mom* te weinig ervaring mee. Is misschien maar goed ook, denk ik dan.

Op een schoolplein anno 2025 lijkt iedereen eenzelfde onofficieel uniform te dragen: brede jeans, korte topjes, steil haar, strakke make-up. Op zich niks mis mee, hoor. Het is geweldig als je je goed voelt in een stijl die je kiest. Maar als ik dan met jongeren praatte, hoorde ik vaak toch dat ze daar niet altijd zo blij mee waren: 'Ik kleed me zo om erbij te horen.'