



# Maar dít had ik niet verwacht

---

Boek je een vakantie naar de zon, zie je zomaar een wolk.  
En dat je date geen bloemen bij zich heeft, valt toch een beetje  
tegen. Wordt het niet tijd onze verwachtingen wat te temperen?

# Een van de recensenten gaf de hygiëne een nul: ze had een haar onder het hotelbed zien liggen

62

De allereerste keer dat ik mijn schoonzus ontmoette, waren mijn verwachtingen nogal hooggespannen. Ik was – vast heel irritant – een blije, kwispelende puppy omdat ik ein-de-lijk een familielid van mijn vriend ging ontmoeten. Toen ik haar van een afstandje al in de deuropening van het restaurant zag staan, zwaaide ik dus enthousiast. Maar, eh... ze zwaaide niet terug. Zag ze me niet? Had ze haar lenzen niet in? Kon ze zich niet voorstellen dat ik – die wild zwaaiende vrouw naast haar broer – zijn vriendin was? Toen ik pal voor haar stond en haar ter begroeting een zusterlijke *hug* wilde geven (toegegeven, misschien een tikje *too much*) stak zij me een fier uitgestoken hand toe waarmee ze me op afstand hield. Even voor de duidelijkheid: dit was voor het coronatijdperk. Ik was zo van mijn à propos dat onze begroeting zo anders was dan ik me had voorgesteld, dat ik er niet meer helemaal lekker in kwam die avond. Gelukkig kunnen we nu prima door een (restaurant)deur – anders zou ik dit natuurlijk ook nooit durven schrijven. Maar wat gebeurde hier nou eigenlijk? Was dit een typisch geval van te hoge verwachtingen van mijn kant? Jan Wolter Bijleveld, schrijver van *Wat had je dan verwacht?* vermoedt van wel. ‘Je had een zelfbedacht plaatje in je hoofd over iets wat nog moest gaan gebeuren – dat is wat een verwachting eigenlijk is – en bleef erin hangen. Wanneer iets heel anders gaat dan verwacht, is onmiddellijk dat plaatje bijstellen het beste wat je kunt doen. Want als je één ding nodig hebt om met tegenvallende verwachtingen om te gaan, is het wel flexibiliteit.’

## Beroepszeikers

Natuurlijk ben ik niet de enige die nogal hoge verwachtingen heeft. Ik durf zelfs voorzichtig te stellen dat het met mij eigenlijk nog wel meevalt. Want toen ik op zoek was naar een fijn hotel onder de Turkse zon viel mijn mond open van de recensies die ik tegenkwam. Iemand wijdde serieus enkele zinnen aan de deurklink van de kledingkast die een beetje los zat (niet het enige steekje dat los zat, dunkt mij) en iemand anders postte boos (‘Hygiëne: een 0!’) een foto van een haar die ze ónder het hotelbed had zien liggen. Serieus, wat dééd ze daar? Zijn dit gewoon beroepszeikers of is *sky high* de status quo voor onze verwachtingen geworden? Bijleveld: ‘Je kunt zeggen dat we in een beloftevolle tijd leven. Het lijkt alsof we alle mogelijkheden hebben om het leven te leiden dat we willen, social media dragen daar een steentje aan bij. De tijdgeest is: als je maar het juiste doet, denkt, leert en uitprobeert, wordt alles waanzinnig. We zijn gaan geloven in de maakbaarheid van het leven. Maar de ongemakkelijke werkelijkheid valt vaak helemaal niet samen met je verwachting.’ En dan kunnen we dus nog zo hard proberen alles naar onze hand te zetten door uren op reissites rond te struinen, op zoek naar dat ene ultieme hotel. Waar je vroeger misschien op de bonnefooi op reis ging (hoogstens met een geleende reisgids in de hand), weer later iets uit een glanzende brochure van een reisbureau koos met maar twee foto’s van de accommodatie, kun je tegenwoordig online door honderden foto’s klikken en soms wel duizenden recensies lezen om je reis zo optimaal

mogelijk te maken. Dan móét het wel leuk worden, toch? Juist door dit optimisme en valse gevoel van controle gaat het volgens Bijleveld mis: ‘Uit meerdere onderzoeken is naar voren gekomen dat mensen hun eigen mogelijkheden en invloed overschatten. Daarom is de stoïcijnse filosofie zo inspirerend, want die zegt: maak het onderscheid tussen waar je wél invloed op hebt en wat buiten je macht ligt. Dit kan best lastig zijn om te accepteren, want er ligt veel meer buiten dan binnen je macht. Maar is grip of controle wel écht mogelijk? Kun je alles wel een stap voor zijn? Daarentegen ónderschatten we de kans dat onszelf onheil of tegenslag overkomt. Zelfs echtscheidingsadvocaten schatten de kans dat ze zelf gaan scheiden in op nul procent. En rokers denken vaak dat zij de uitzondering zijn die er níét ziek van zullen worden.’

## Een goede realitycheck

Hoe komen we weer wat meer met beide benen op de grond? Moeten we dan maar helemaal geen verwachtingen meer hebben, of heel lage? Bijleveld: ‘Daar geloof ik niet in, iedereen heeft verwachtingen. Ook aan lage verwachtingen heb je weinig, want dan denk je weer: verwacht ik zo weinig, gaat het nóg mis – dat kan nog frustrerender zijn. Het gaat erom dat je je verwachtingen tijdig bij kunt stellen, dat je er flexibel mee omgaat. Dat je je realiseert dat je verwachtingen misschien te hooggespannen waren. Het is daarvoor belangrijk dat je je bewust wordt dat je überhaupt bepaalde verwachtingen had. Dan kun je sneller denken: het was maar mijn gedachte over deze

situatie, het is ook gek dat ik van tevoren al bedacht had hoe het ging worden, ik kan helemaal niet in de toekomst kijken. Stel jezelf daarom regelmatig vriendelijk de vraag: wat had je dan verwacht? Het kan namelijk heel verhelderend zijn om onder woorden te brengen wat je wil. Dat kan als een realitycheck werken: ik wil iets wat eigenlijk helemaal niet realistisch is. Vervolgens wordt het al makkelijker om in mogelijkheden te denken: wat kan wél echt?’ Oké, maar wat als je (*true story* dit) heel erg lang gespaard hebt voor een reis naar de Australische kust en dan alleen maar regen ziet? En niet een beetje, maar dagenlang 24/7 noodweer in een gebied waar normaal bijna geen druppel valt? Dan heb je best wel wat veerkracht nodig, toch? Bijleveld: ‘Natuurlijk baal je dan als een stekker. Dat mag, teleurstelling is een volkomen normale menselijke emotie die weer voorbijgaat. Maar de vraag is: hoe ga je er daarna mee om? Denk je als een verwachting niet uitkomt: shit, dit is niet eerlijk, ik heb er zo hard voor gewerkt óf denk je: dit had ik anders verwacht, maar is wel de realiteit. In het eerste geval neemt de frustratie alleen maar toe, terwijl het laatste oordeelvrij is en dus voorkomt dat je meteen een negatieve kant opgaat.’

## Monster der verwachtingen

Natuurlijk zijn onze verwachtingen niet alleen hooggespannen over onze vakanties, maar over... nou ja, zo ongeveer alles. Waar onze (groot)ouders nog op zoek waren naar een baan waarmee ze de huur konden betalen, is ons verlanglijstje een ►

# Je hoeft *Kopen zonder kijken* maar te zien om te beseffen: we verwachten nogal wat

stuk langer. We willen werk dat ons uitdaagt, dat zin aan ons leven geeft en collega's met wie we ook best naar een hip feest zouden kunnen. En je hoeft maar een programma als *Kopen zonder kijken* te zien om te beseffen: ook daarin verwachten we nogal wat. Een beperkt budget weerhoudt de deelnemers er niet van om evengoed een huis met tuin en drie slaapkamers in het centrum van een populaire stad te willen. Sterker nog: als het team dat nog weet te vinden ook, zijn ze soms nóg teleurgesteld. Maar wat is nou eigenlijk de monster der verwachtingen, waar verlangen we het meest van? Bijleveld: 'Dat verschilt echt per persoon. Wil je weten waarvan jij zelf de hoogste verwachtingen hebt, vraag je dan eens af waarover je je snel boos, teleurgesteld of onzeker voelt. Dat zijn vaak de momenten dat een verwachting niet is uitgekomen. Stel ook dan jezelf de vraag: wat had ik dan verwacht? Als je je eigen verwachtingen kent, word je veerkrachtiger in het omgaan met teleurstellingen.'

Misschien is de liefde wel zo'n gebied waarvan sommige vrouwen enorme verwachtingen hebben. Hoeveel vrouwen trappen wel niet in de valkuil om a) te verwachten dat onze partner al onze behoeftes wel zal vervullen (Hollywoods '*you complete me*'-onzin) en b) dat onze partner ons altijd volledig begrijpt (maar hij/zij kan nog steeds geen gedachten lezen). Bijleveld: 'Ook hierin heb je minder invloed of controle dan je zou willen. Je kunt nog zo graag willen dat iemand liever tegen je is of je meer aandacht geeft, maar meer dan die behoefte uiten, kun je eigenlijk niet doen.' En misschien is voor iedereen

die weleens een stap in de online datingwereld heeft gezet het monster der verwachtingen wel: de Tinder/Happn/Inner Circle-date. Hoe frustrerend is het wel niet dat je helemaal door de wasstraat bent gegaan, nog aan het nagrinniken bent over de leuke appjes die jullie heen en weer hebben gestuurd en dan het café inloopt en alleen maar denkt: nee. Gewoon nee. Niet voor niets verlangen heel veel singles ernaar iemand gewoon spontaan te ontmoeten, in de supermarkt, of zo.

En misschien zit daar wel meer wijsheid in dan je zou verwachten. Want zijn de momenten waarop we eigenlijk geen tijd hadden om überhaupt een verwachting te creëren vaak niet de mooiste? Dat je na een etentje op weg bent naar huis, maar opeens denkt: nee, ik wil nog niet naar bed, ik wil de stad in! Waarna je je vriendin een kroeg in sleurt, waar je de tijd van je leven hebt met de barmannen en de vaste gasten en ze precies jouw lievelingsnummers draaien. Toeval? Misschien. Toch zijn het vaker dit soort spontane momenten die leuker uitpakken dan die waar je je al weken op verheugde waardoor zich al vele verwachtingsvolle plaatjes in je hoofd nestelden. Maar juich niet te vroeg, want ook in spontane leuke avonden schuilt een gevaar: als iets de vorige keer waanzinnig leuk was, dan verwacht je dat de tweede keer dus stiekem weer... •

Journalist **Mariska Vermeulen (40)** stapte na het schrijven van dit artikel in het vliegtuig om haar schoonmoeder te ontmoeten. Ze heeft hooggespannen verwachtingen, maar zal proberen haar niet meteen te knuffelen.