

FREDERIK CLAEYS OVER GELUK

Als ongelovige thomas stapte Frederik Claeys naar Compostela, of toch in die richting. Want zijn voettocht bracht hem uiteindelijk vanuit Limburg, via Compostela, tot in Porto. Met als resultaat: nieuwe levenslessen en inzichten. Van zijn burn-out was geen sprake meer. Frederik maakte voor Vormingplus de lezing 'Hoe ik uit een burn-out stapte'. Hij vertelt persoonlijke anekdotes, en laat je in zijn eigen ziel en die van de maatschappij kijken.

FREDERIK, WAT LEERDE JOUW VOETTOCHT JE OVER DE SAMENLEVING?

"Onze maatschappij is een meritocratie. Toegegeven, dat is een moeilijk woord. Wat bedoel ik met deze term? Dat we tegenwoordig geloven dat we het allemaal zelf kunnen maken. In zekere zin klopt dat ook. Want vroeger leefden we, meer dan nu, in een klassenmaatschappij. Het was moeilijk om uit je sociale klasse te raken. Nu kunnen we dat wel. En dat is positief. Op dat vlak is de meritocratie een goede zaak. We willen niet terug naar de klassenmaatschappij. Maar op vele vlakken is de meritocratie doorgeschoten. We geloven niet alleen dat we het kunnen maken in het leven, maar dat we ook de plicht hebben om het te maken. De dood van God, zoals Nietzsche schreef, heeft er ook mee te maken. Mensen leefden vroeger in functie van 'later'. Nu moeten we het in dit leven maken. Dat veroorzaakt mentale druk."

WE GELOVEN DUS NIET ALLEEN DAT WE HET ZELF KUNNEN MAKEN, MAAR OOK DAT WE HET MOETEN MAKEN?

"Dat is het probleem. Mensen zijn sociale dieren: we kijken naar elkaar. Veel individuen zijn uit zichzelf niet zo zeer gesteld op succes, en willen niet koste wat het kost de top bereiken. Maar toch doen ze mee met de ratrace. Dat ligt, naast andere oorzaken, mee aan de basis van een burn-out. Ik spreek uit eigen ervaring: zolang het lukt en je bent succesvol, heb je geen problemen. Je geeft jezelf een pluim omdat je gelooft dat je zelf verantwoordelijk bent voor je succes. Maar als het niet lukt, en je botst tegen een muur: dan geef je ook jezelf de schuld. Het gevoel dat je falen je eigen schuld is, maakt dat veel mensen met een burn-out het moeilijk hebben om daarvoor uit te komen. Het systeem is doorgeschoten. Het is 'het maken' of 'falen'."

HOE GA JE OM MET DIE PRESTATIEDRUK?

"Ik leerde om los te laten wat sociaal wenselijk is. Volgens mij is dat de grootste stap die een mens kan zetten op het vlak van persoonlijke ontwikkeling. Velen beginnen dit pas te beseffen op hun dertigste of veertigste. Anderen pas op hun pensioen of zelfs op hun sterfbed. Let wel, je spiegelen aan je omgeving is normaal. De kunst bestaat erin om dat niet te doen, of je bewust te zijn dat je je spiegelt."

De samenleving, de media, de gangbare normen en waarden, ... De wereld is op korte tijd sterk veranderd. Het gaat snel. Alles verandert constant. De kunst bestaat erin om hier deels in mee te gaan, maar je er niet door te laten leiden. Dat vraagt flexibiliteit."

SPELEN DE SOCIALE MEDIA EEN ROL?

"Ja, sociale media maken het probleem groter. Hoewel er ook positieve gevolgen zijn van sociale media. Sociale media maken de wereld mondialer. Ze tonen aan dat er meer dan één waarheid bestaat. Ik benadruk de positieve zaken, omdat sociale media dezelfde valkuilen hebben als de meritocratie. Net zoals aan de meritocratie, zijn er positieve en negatieve kenmerken aan sociale media. De hoeveelheid fake news is bijvoorbeeld negatief. Als fake news de regel wordt, is er een probleem met onze democratie."

WAT IS ER POSITIEF AAN SOCIALE MEDIA? EN WAT ZIJN VALKUILEN?

"Vroeger leefden mensen, meer dan nu, in een dorpsgemeenschap. Als je niet leefde volgens de gangbare normen in je dorp, dan had je een probleem. Je dorp bepaalde zelfs je identiteit. Bijvoorbeeld: als je niet geloofde in God stond je buiten de gemeenschap. Koppels zonder kinderen waren 'abnormaal'. Er waren vroeger veel sociale verplichtingen. Deze zijn er nog altijd. Maar ze zijn veranderd. Mensen die anders willen leven, vinden elkaar op sociale media. Dat is een van de positieve gevolgen van sociale media. Het negatieve is dat we op sociale media veel 'vrienden' hebben waar we ons ook succesvol tegenover willen profileren. Dat is een valkuil."

Als je beseft hoe de meritocratie werkt, is het makkelijker om dit alles te relativiseren. En op die manier heeft elke tijdszone en maatschappij zijn negatieve punten. Maar die zijn relatief. Je kan er als mens boven uit groeien. Zolang je dat niet doet, kan je vast blijven zitten in de valkuil van de meritocratie."

WAT LEERDEN JE ERVARINGEN JE OVER EENZAAMHEID? KOMT EENZAAMHEID NU MEER VOOR DAN VROEGER? EN IS HET EEN LOUTER INDIVIDUEEL, OF EEN MAATSCHAPPELIJK GEGEVEN?

"Ja. Ik heb het gevoel dat we, meer dan vroeger, in een individualistische maatschappij leven. Maar ik heb wel het positieve gevoel dat er een kentering plaatsvindt. Jammer genoeg is het toch nog heel sterk 'ieder voor zich'. We zijn toch nog te vaak allemaal concurrenten voor elkaar. Ik ervaarde dat gevoel zelf heel sterk voor mijn burn-out. Maar ik geloof dat dit onnatuurlijk is. In essentie zijn we sociale dieren. Dat geloof ik sterk. Het is niet 'ieder voor zich'. Als we dit als samenleving blijven geloven, botsen we vroeg of laat tegen een muur. We kunnen niet zonder de ander. Misschien lukt dat nog net zolang je jong en succesvol bent. Maar dat stopt vroeg of laat."

WE ZIEN EENZAAMHEID ALS EEN PROBLEEM. MAAR IS DAT WEL ZO?

"Er is een groot onderscheid tussen 'alleen zijn' en 'zich eenzaam voelen'. Het eerste is een droog feit. Het tweede is complexer, want zelf in groep kan je je eenzaam voelen. Ik denk dat 'alleen zijn' zelfs een levenskunst is. Het is gezond als je alleen kan zijn en je je dan tevreden voelt. Als je je eenzaam voelt als je alleen bent, zie ik dat als uitnodiging voor persoonlijke groei. Want dan is je geluk constant afhankelijk van anderen. En dat is gevaarlijk. Dan raad ik aan om vrijwilligerswerk te doen of de natuur in te trekken. Want als je alleen bent in de natuur, merk je dat dat best wel OK is. Zelfs opluchtend. Het gevoel dat je veel mist, verdwijnt."

