

GABRIËL ANTHONIO

STILSTAAN

bij
persoonlijk leiderschap



Verhalen om te reflecteren
op jezelf en de ander

Boom

'Als je hoort en ziet hoe Gabriël Anthonio een verhaal vertelt, met hart en ziel, met inzet van alle mogelijke gezichtsuitdrukkingen, stembuigingen en lichaamstaal (van stilstaan is geen sprake), denk je: dat krijgt hij nooit zo sprankelend en beeldend op papier. Maar dat kan hij dus ook. Hij weet onze lezers van het *Friesch Dagblad* al jaren te raken met heel dichtbij-taal die leest alsof hij tegenover je aan de keukentafel zit. Ik hoop dat hij dat nog jaren zal blijven doen.'

- Drs. Ria Kraa, Hoofdredacteur *Friesch Dagblad*

'Dit boek bevat een rijkdom aan kernachtige observaties en reflecties uit het dagelijkse leven rondom de essentie van leiderschap: de kwaliteit van de sociale relatie. Persoonlijk doorleefd en in klare taal geschreven. Verhalen die je raken en steeds even doen stilstaan bij jezelf. Met een heldere boodschap: "Wees open en alert op ingesleten (voor) oordelen." Waardevol materiaal voor zinvolle reflectieve momenten.

**- Prof. dr. Freek Peters, hoogleraar Contextueel Leiderschap,
Tilburg University**

'Gabriël Anthonio's boek *Stilstaan bij persoonlijk leiderschap* biedt ons betekenisvolle momenten van reflectie. Het is een ontdekkingsreis door het menselijk bewustzijn, waarbij alledaagse verhalen universele thema's raken. Het stimuleert introspectie en biedt nieuwe perspectieven. De verhalen zijn niet alleen een genot om te lezen, maar geven ons ook een praktische leidraad voor groei en persoonlijk leiderschap. Vaak resoneren ze met ons eigen verhaal en moedigen ze ons aan om de verbinding met ons innerlijke zelf te herstellen. Een must-read voor liefhebbers van diepgang en persoonlijke ontwikkeling!'

**- Prof. dr. Jeff Gaspersz, hoogleraar Innovatie,
Nyenrode Business University**

'Stilstaan bij jezelf? Persoonlijk leiderschap? Opnieuw een "me-power" boek? Integendeel: deze tedere overdenkingen laten zien dat jezelf vinden alleen kan via de ontmoeting met de ander, in verbinding met het echte leven in al haar weerbarstigheid. In een tijdperk van individualisme en meritocratie laat Gabriël Anthonio een ander geluid horen. Dit boek biedt een mozaïek van verhalen waarbij onze menselijke kwetsbaarheid als het kostbare gouden steentje terugkeert in alle patronen.'

**- Prof. dr. Patrick Nullens, bijzonder hoogleraar Ethisch Leiderschap en
Menswaardige Samenleving, Universiteit voor Humanistiek**

Gabriël Anthonio

STILSTAAN
bij persoonlijk
leiderschap

Verhalen om te reflecteren
op jezelf en de ander

Boom

Woord vooraf

In dit boek deelt de auteur verhalen van allerlei gebeurtenissen, soms indringende, van het alledaagse leven en in zijn werk. Het zijn kleine, menselijke verhalen die tegelijkertijd de grotere universele thema's raken. Onderwerpen als 'wat goed leven en handelen is', 'wat ik zelf zie en wat de ander ziet', en 'wat ik heb geleerd en anders ga doen' komen hier aan bod. Het is een boek waarin zich een alledaagse, praktische filosofie ontvouwt. De rode draad hierbij is de ontmoeting en de zoektocht naar wat de mens is, en menselijk maakt. Want wat kunnen we de mens, in onszelf en de ander, gemakkelijk uit het oog verliezen. De ontmenselijking, het niet gezien of gehoord worden, de vernedering en uitsluiting, zit vaak in kleine dingen die grote invloed hebben op de levens van mensen. Deze scherpe manier van kijken en handelen, waarbij de auteur steeds onderdeel is van de gebeurtenis, levert verrassende nieuwe inzichten op.

**'Een ander inzicht biedt
ook een nieuw uitzicht.'**

Persoonlijk leiderschap

Persoonlijk leiderschap gaat over het vormgeven van je eigen leven in verbinding met anderen. Die relatie is onderdeel van het universele verhaal van de mens, waar wij allemaal deel van uit-

maken. Deze drieslag, het persoonlijke, de ontmoeting met de ander en het universele, komt in ieder verhaal terug. Ondanks het zeer persoonlijke karakter van de verhalen raken deze ook het eigen verhaal, die van de lezer zelf. Het nodigt de lezer uit om even stil te staan bij het eigen verhaal. Het verhaal van onze reis in het mens-zijn en mens worden. Het gaat om de mens in mij, naast mij en tegenover mij. We lopen onderweg allemaal het risico om onderdeel te worden van de ontmenselijking, ook wel vervreemding genoemd. Hierbij raken we de verbinding met ons innerlijke zelf, wie we in ons diepste wezen zijn, kwijt. De vervreemding die hierop volgt kan leiden tot stress en allerlei klachten en ziekten waaronder overspannenheid.

‘Het ergste wat je kan overkomen is dat je iemand wordt die je niet bent.’

De verhalen die veranderen

In deze verhalenbundel tref je geen zware filosofische verhandelingen of beschouwingen aan, maar wel praktische handreikingen voor het alledaagse leven.

Dit boek bestaat uit vier delen: het stilstaan bij onszelf, stilstaan bij de ander, anders kijken, en anders doen. De route is dus van binnenuit: eerst naar onszelf kijken en ons dan naar buiten op de ander richten. De verhalen bij elk thema zijn unieke waargebeurde verhalen die Gabriël heeft opgetekend in de afgelopen drie jaar. Het is een selectie uit circa 150 columns waarvan een groot

aantal is verschenen in het *Friesch Dagblad*. Deze columns krijgen telkens een hoge waardering van de lezers, worden verzameld en gebruikt in lessituaties door docenten en in toespraken zoals bij een afscheid van een gewaardeerde collega. Deze waardering en toepassing in het onderwijs en op bijzondere momenten is opgevat als een appel om deze verhalen te bundelen tot een boek. De personen en plaatsen in deze verhalen zijn aangepast zodat deze niet herleidbaar zijn. Het zijn verhalen die de auteur zijn houding, manier van kijken en handelen hebben veranderd en ook anderen daarin uitnodigt. De lezer hierin uitnodigt om even stil te staan en daarna (anders) weer verder te gaan.

‘Het is goed om geregeld even stil
te staan, om daarna weer in
beweging te komen.’

STILSTAAN *bij onszelf* 13

Liefde voor het leven, amor fati	15
Assepoester in de kerk	19
Over de houdbaarheidsdatum	22
Gedrag verklaren binnen en buiten de tbs	24
Op het pontje van Earnewâld	29
Dit raakt me!	32
Boodschappen doen	35
Zelfhulp die niet wil lukken	38
Mail wegwerken	42
Normaal of niet?	45
Huilen zonder schaamte	48
Als de kanarie stopt met zingen	50

Reflectievraag: Stilstaan bij onszelf 53

STILSTAAN *bij de ander* 55

Achter het orgel	57
Vergeving en opluchting	59
Werken aan de realisatie van jezelf?	62
Liefde geven terwijl je pijn hebt	66
Er zijn tien knikkers van mij gestolen	69
Wat neem jij mee in je tas?	71
Stilstaan, indirecte tijd vergoeden	73
De ene coach coacht de andere, enzovoort	77

De theorie van eendjes voeren	80
Blauw mens, of niet?	84
Afscheid nemen als volgende stap	87
Paarse muts, sjaal en handschoenen	90

<i>Reflectievraag: Stilstaan bij de ander</i>	94
---	----

ANDERS *kijken* 97

Een nieuw inzicht biedt ook een ander uitzicht	99
Onder professoren	101
De schoenenpoetser	104
Opgesloten en opgelucht	107
Sprookjes bestaan niet. Of toch wel?	110
Met een open blik zie je meer	113
Vergeeten groenten	116
De betekenis van een glas water	119
In de hondenmand	122
In de mist	125
De ogen van mijn moeder	128
Je hoofd stoten	131

<i>Reflectievraag: Anders kijken</i>	133
--------------------------------------	-----

ANDERS <i>doen</i>	135
Smoezen en excuses	137
Een slot op de deur en je naam niet zeggen	141
De andere helft van mijn leven ...	145
Onderwijs en bovenwijs	147
Moeilijke woorden inslikken	150
Tekort hebben en tekortschieten	152
Het aangaan of uit de weg gaan?	155
Nette, natte schoenen	158
Na Pinksteren	160
Als ik er maar goed bij lig	163
Stemmen aan tafel	166
De zoete geur van verlies	170
<i>Reflectievraag: Anders doen</i>	172
Nawoord	173
Over de auteur	175

STILSTAAN *bij onszelf*



Liefde voor het leven, amor fati

Een van de moeilijkste zaken om te omarmen, is het lot.

Het lot dat ons soms pijnlijk treft. Het lot dat ons treft met een verlies, ziekte of teleurstellingen. Er zijn heel wat filosofen, theologen en anderen die hier hun hoofd over hebben gebogen. Er zijn mooie verhandelingen geschreven over de zin en onzin van het lijden. Psychologen hebben therapieën ontwikkeld om met rouw en verlies om te gaan. Er zijn ontroerende verslagen van met name Joodse overlevenden van de verschrikkingen in de Tweede Wereldoorlog, alsook van Viktor Frankl of Edith Eger en natuurlijk Etty Hillesum die ons een weg uit de ellende wijzen. Steevast omarmen ze het lot dat hun toevalt en maken er het beste van.

Het beste? Zelfs meer dan dat. Ze overleven ieder op hun eigen manier en weten een inspirerende boodschap uit hun armoedige en gevaarlijke bestaan te persen die ons allen raakt. Hoe zit het eigenlijk in ons alledaagse bestaan? Ons bestaan in een dreigende, onrustige tijd van COVID-19, bosbranden, overstromingen, vluchtelingen en politieke onrust in allerlei landen en regio's. Mensen hebben een groeiend gevoel van onbehagen. Men wordt uit het moderne en veilige leven gehaald door verontrustende berichten van ver weg en dichtbij.

Het is inmiddels een halfjaar geleden. Tegenover mij zit een ondernemer. Hij heeft even een luisterend oor nodig, want hij is boos – al een paar dagen – en weet niet hoe hij verder moet. Of

ik even tijd heb ... Ik maak hier tijd voor vrij en stap in de auto en ga naar hem toe.

Hij is boos omdat zijn partner uit de zaak wil stappen. Hij moet zijn aandelen overnemen in een moeilijke tijd. Hij is boos omdat zijn dochter al maanden niets van zich heeft laten horen; ze studeert in het buitenland. Hij is boos omdat zijn vrouw te kennen heeft gegeven het leven met hem ondragelijk te vinden, omdat hij altijd maar met zijn werk bezig is.

Ik vraag hem om me mee te nemen naar de plaats der moeite, waar deze pijn vandaan komt. Hij aarzelt, neemt een hap lucht en komt op verhaal.

Hij vertelt eerst over zijn moeizame jeugd en het werk bij zijn vader in de bakkerij; de periode dat hij als jongeman veel dronk en werd geslagen door zijn vader en oudere broer. Hij werd opstandig en belandde geregeld op het politiebureau. Het is allemaal nét goed gekomen door zijn lieve en zorgzame moeder bij wie hij begrip en warmte voelde. Zij is echter veel te vroeg overleden. 'Op haar begrafenis heb ik voor het eerst die vulkaan van woede gevoeld. Alsof hij zo kon uitbarsten, maar heb me ingehouden. Dat doe ik nog steeds.' Hij bijt op zijn lip en laat een traan rollen.

Nu is hij ondernemer en heeft een redelijk succesvol bedrijf in de schoonmaak. In één keer lijkt het of iedereen hem de rug toekeert. Hij is weer meer gaan drinken en begonnen met roken. Hij is ook aangekomen; eet en snoept meer dan voorheen. Hij is ongelukkig, mompelt iets van dat het leven zo niet meer leuk is. 'Waarom heb ik altijd pech? Het gaat even goed en dan dondert alles weer in elkaar.' Hij slaat zacht met zijn vuist op tafel. Ik laat hem uitpraten. Hij vraagt om een advies.

‘Soms ga ik door een dal van diepe duisternis. Maar één ding beloof ik mezelf, ik ga er niet wonen. Ik trek er doorheen. Ik ben geen slachtoffer, maar kies ervoor om een overlever te zijn.’ Het zijn woorden, een combinatie van de genoemde auteurs hierboven die ik aan hem meegeef. We nemen afscheid.

Vorige week kwam ik deze ondernemer weer tegen. We gaven elkaar een boks en ik vroeg hem hoe het met hem ging. Hij stak zijn duim omhoog.

‘Ik ben wat gaan lezen over die auteurs die niet weglieden voor het lot. Ik ben begonnen me niet langer zielig te voelen en me als slachtoffer te gedragen, gestopt met roken, drinken en ben weer gaan hardlopen. Ik ben geen slachtoffer, maar een overlever. Ik kan dit aan, zeg ik steeds tegen mezelf. Vervolgens ben ik anderen ook zo gaan benaderen. Ik heb de zaak verkocht aan mijn partner, in plaats van andersom. Dat luchtte enorm op. Ik ben opnieuw begonnen. En raad eens wat ... in het brood en banket samen met mijn broer.

Het gaat goed met mij. En als er weer een tegenslag komt, denk ik aan het gesprek en wat je zei: soms ga ik door een diep dal, maar ik hoef er niet te wonen. Ik ga er doorheen! Dat is een keuze. Het kost moeite, maar het heeft mij en ook mijn vrouw geholpen. Ze zegt dat ik nu een veel positiever mens ben geworden. Tegelijk is ze mij tot grote steun geweest. Ze zegt dat ik de man ben van wie ze houdt. Niet langer de brommerige in zichzelf gekeerde man die alleen met werk bezig is. Ook al ben ikzelf veel verlaten in mijn leven, ikzelf zal het leven en anderen die me dierbaar zijn niet verlaten. Ik omarm het leven zoals het komt. Een andere optie is er eigenlijk ook niet.’

Hij klopt me even op de schouder en bedankt me. ‘Het leven is een hele onderneming, maar ik begin te leren om het leven en het lot lief te hebben.’ We lachen nog even naar elkaar en gaan ieder verder op onze levensweg.

Assepoester in de kerk

Op zaterdag ga ik met mijn zoon Mahil gezellig op pad. Mijn zoon is 23 jaar, maar functioneert op het niveau van een kind van nog geen drie jaar. Hij kan niet praten, lezen of schrijven. Hij heeft autisme en een verstandelijke beperking. Hij is goed van lijf en leden en, al zeg ik het zelf, hij is een mooie jongeman.

We gaan dan vaak een patatje eten met een ijsje na. De ene keer gaan we naar Leeuwarden, dan naar Heerenveen, een keer naar Groningen of gewoon in de buurt in Drachten zelf, waar we wonen. Ook kopen we een klein speelgoedje of een boekje, van zijn eigen geld. Hij heeft een beetje inkomen uit een Wajong-uitkering.

Deze zaterdag gaan we naar het centrum. We eten een patatje en wachten nog even met het ijsje. Dan kopen we een boekje, dat van Assepoester. Mahil heeft er de hele week al in gebarentaal om gevraagd. Het is wisselend weer, beetje zon en een beetje regen. Op het moment dat het weer begint te regenen gaan we even de kerk in. De kerk is geregeld open voor bezoekers, toeristen, belangstellenden of mensen die even de rust zoeken op zaterdag.

We moeten onze handen wassen, onze namen noteren en worden bevraagd op corona-achtige klachten. Dan mogen we doorlopen. De kerk is leeg. We lopen rond en gaan dan op de voorste rij even zitten. Er klinkt zachte muziek.

Mahil pakt het Assepoesterboek, legt het op schoot en begint te bladeren. Hij wijst op de figuren, wie lief en mooi is en

wie stout en gemeen. Ook maakt hij een zacht klakkend geluid bij de paarden die voor de koets staan getekend.

Er komt een tweede gast de kerk binnen, een vrouw. Ze gaat meteen zitten. Ze zet een tas naast zich neer en pakt vervolgens een haakwerk tevoorschijn en gaat handwerken.

Als we het boek uit hebben, lopen we terug naar de ingang. Daar worden we door een vrijwilliger vriendelijk uitgenodigd voor een kop koffie. Ik neem koffie, Mahil krijgt limonade en een grote plak ontbijtkoek. Dan besluit hij om zijn nieuwe boek van Assepoester tevoorschijn te halen en met de mevrouw te delen. Ze kijkt met belangstelling naar het boek en Mahil wijst wat plaatjes aan met gebaren van lief en stout erbij. Dan sluit de mevrouw die aan het handwerken was aan. Ze krijgt ook koffie. Zo te horen kent ze de vrijwilligers, ze komt hier wel vaker.

Ze kijkt belangstellend mee als Mahil het boek doorbladert. Assepoester, de prins en de schoen die past. Ik zie dat het wat met haar doet. Dan richt ze zich tot mij.

‘Ach, ik voel me mijn hele leven al een soort Assepoester. Ik heb mijn man leren kennen op dansles. Hij kwam uit een rijk en bemiddeld gezin, ik ben van eenvoudige komaf. We hadden meteen een klik, alsof we voor elkaar bestemd waren. Een schoen die perfect past! Twee jaar later zijn we getrouwd, we kregen twee schatten van kinderen, beiden jongens. Mijn man kwam echter al snel te overlijden, na zeven mooie jaren huwelijk. We zijn hier in deze kerk getrouwd. Ik kom niet meer naar de dienst, ik vind het nog steeds moeilijk om hier vrij te zitten. Op zondag bezoek ik een andere kerk. Ik moet hier altijd aan ons huwelijk, alweer 33 jaar geleden, denken. De schoen paste perfect, maar van mijn prins heb ik maar kort kunnen genieten. Als ik mijn

man erg mis kom ik hier even langs. Handwerken geeft me dan rust. Ik handwerk voor de kleinkinderen, sokjes en vestjes maak ik voor ze.'

Mahil kijkt van zijn boek op. Tegen de coronaregels in aait hij de vrouw even zachtjes over haar hand, maakt het gebaar van lief. Ik vertaal het voor haar. Ze is er stil van, ontroerd.

'Wat ben jij een knappe jongen, mag ik zomaar in je boekje meelesen?' Mahil wijst ondertussen op de prins, daarna weer op Assepoester. 'Jij bent ook een prins hoor!' En ze steekt haar duim omhoog. Dan valt ze net als de vrijwilligers en ikzelf stil. Een mooie stilte, de stilte waarin verlies en verbondenheid gevoeld wordt.

Mahil, zacht neuriënd, kijkt schuin omhoog naar het glas-in-loodwerk. De zon breekt zachtjes door al die kleuren heen, als een groet uit de hemel.

Dan drinkt ze haar koffie op. Pakt haar tas en doet een euro in de bus die op tafel staat. Op de bus staat 'bijdrage voor instandhouding van de kerk'. 'Kijk meneer, om die reden kom ik toch graag naar deze kerk en is het belangrijk dat die blijft bestaan. De kerk voor de ontmoeting, die je toch weer even wat doet. Dank u wel, meneer, en dank je wel, lieve jongen, mooie prins.'

Langzaam loopt Assepoester de kerk uit. Ze steunt even tegen het kozijn als ze de drempel over stapt en zwaait nog even naar Mahil, haar prins voor vandaag. Hij zwaait terug en maakt naar mij het gebaar dat het tijd wordt om een ijsje te halen. Uiteraard!