

Inhoud

Proloog	9
Inleiding	11
I – Een leven, of mijn leven?	17
1. De kampvuurvraag	19
Twintig jaar en vol plannen	19
Verwarring en verlangen	22
De watervragen	24
Schuurmomenten	30
Dit ben ik!	36
Eerst de horizon, dan het pad	38
Je waarden en je levensdoel ontdekken	42
De zin van zingeving	50
Huis voor je gedachten	54
2. De lange weg naar later	57
De beperking van lineair denken	57
Zin geven en ontvangen	60
Beslismomenten en kalibratie	67
De hendels van schijn en wezen	73
Zin in je werk	77
De schijnvrijheid van geld	86
Het grote geheel	90
Huis voor je gedachten	93

3. Leren van je verleden	95
Nooit meer buitenkantmannetje	96
Afpellen tot in de wieg	99
Hobbels herkennen en temmen	109
De start van mijn nieuwe leven	116
Op naar de tweede top	121
Huis voor je gedachten	125
II – Elf wegen naar jezelf	127
Eindelijk een eigen leven	129
1. Geef je verwondering ruimte	131
2. Zorg dat je vrije tijd echt vrij is	137
3. Zoek de grote focus bij de kleine	147
4. Ga bewust om met je lichaam	157
5. Zie jezelf niet als middelpunt	167
6. Herontdek de luxe van luxe	173
7. Zet al je zintuigen open	177
8. Herken het licht in de duisternis	183
9. Omarm je fouten – en leer ervan	189
10. Gun jezelf de beste vrienden	195
11. Durf te veranderen	199
Miljoenen druppels op de gloeiende plaat	209
Epiloog	213
Dankwoord	219
Literatuurlijst	223

Proloog

Laatst liep ik vanaf mijn appartement naar de visboer. Een tochtje van tweehonderd meter via een flink kruispunt. Een jongetje van een jaar of twaalf op de fiets stond voor het stoplicht te wachten. Ik keek hem aan bij het oversteken, terwijl ik zijn vijftien klasgenootjes probeerde te ontwijken die het rode licht lieten voor wat het was en in een kluwen het kruispunt over fietsten. Al die jongetjes slalomden tussen de overstekende voetgangers door.

Maar niet het jongetje dat ik bekeek.

Ik zag hoe hij op zijn beurt het stoplicht in de gaten hield en ik schoot vol. De kracht van dit jongetje – ik vóelde dat die enorm was.

Waarom? Omdat hij de verkeersregels naleefde? Dat was het niet.

Nee, de kracht van dit jongetje zat hem wat mij betreft in het feit dat hij volstrekt koud bleef onder de groepsdruk van al zijn maatjes, die lak hadden aan het stoplicht. Wat zou gemakkelijker zijn dan gewoon meefietsen met de groep? Behalve twee voetgangers op het zebepad was de straat leeg. Er dreigde geen wezenlijk gevaar. Maar al die signalen ontgingen hem. Hij had ze niet nodig. Hij had zélf besloten dat hij zou stoppen. Omdat hij zich daar prettig bij voelde. Omdat hij kon wachten.

Ik gun iedereen het zelfbewustzijn van deze scholier, die te jong is om er uitgebreid bij stil te staan en dus wel intuïtief moet hebben gehandeld.

Nadat ik zelf was overgestoken keek ik nog een keer om. Daar fietste hij, in zijn eentje, rustig het kruispunt over.

Jezelf kennen: de meest fundamentele bouwsteen van een leven waarover jij zelf de baas bent.

Heel even was ik een piepklein beetje jaloers op het mannetje, dat inmiddels rustig weg peddelde. Zelf had ik er ongeveer veertig jaar over gedaan om te komen waar hij nu al was.

Inleiding

Mijn moeder wist het vroeger wel: als je geen zin hebt, dan máák je maar zin. Dat was makkelijk gezegd zolang het ging over spruitjes of huiswerk. Aangespoord door haar dooddoener (die wel klopte) zette ik me dan aan de gevreesde en liever vermeden activiteit.

Maar naarmate ik ouder werd, was de vraag óf ik ergens zin in had niet half zo belangrijk als de vraag wáár ik zin in had. En die stelde mijn moeder dan weer nooit. Niemand eigenlijk, nu ik erbij stilsta.

En toen werd het 2010. Een jaar waarin alles wat vanzelfsprekend was gaan aanvoelen op losse schroeven kwam te staan.

Dat was het gevolg van een paar heftige beslissingen. Ik stopte na vijftien jaar met werken voor een baas. De moeder van mijn twee dochters en ik beëindigden na acht jaar onze relatie. We verkochten het huis in het Gooi, waar we de meeste van die jaren hadden gewoond. En ik verhuisde terug naar mijn studiestad Amsterdam, waar ik nieuw werk wist en nieuwe liefde vermoedde. Ik verhuisde daarmee weg van mijn twee jonge dochters, die grotendeels bij hun moeder bleven wonen – wat ze me later nog weleens kwalijk namen: waarom was ik niet om de hoek gaan wonen zodat ze me vaker hadden kunnen zien, zonder gedoe met autoritjes en weekplanningen? Ik nam met die laatste beslissing ook afscheid van de ouders van hun vriendinnetjes, die een groot deel van mijn vriendenkring waren gaan vormen. Kortom: ik sneed met pijn in mijn hart allerlei banden door die mijn bestaan tot dan toe een bepaalde zekerheid hadden gegeven.

Zo werd 2010 een echt breukjaar, waarin ik afscheid nam van overtuigingen en patronen die ik als normaal was gaan beschouwen. Ik was drieënveertig en moest aan een nieuw leven beginnen.

Dat begon op de zolderetage van een bevriend stel – een kamer was het in feite, met een grote linnenkast waar een plankje in was vrijgemaakt voor mijn kleren. Verder: een bed en mijn koffer met wat kleren erin. Het voelde als een terugkeer naar mijn allereerste dagen in de hoofdstad, twintig jaar eerder – wat was ik opgeschoten? Het viel me niet makkelijk om mijn zegeningen te tellen. Maar wat ik wel merkte: er was ineens volop ruimte voor het stellen van wezenlijke vragen. Zoals: wat nu?

Wat werd er van mij verwacht en waar had ik zelf zin in? Wat had zin vanaf nu? Wat zou mijn leven meer vervulling geven – meer mijn leven maken?

Zo gezien ben ik in 2010 begonnen aan een ontdekkingsreis. Maar dat wist ik toen nog niet. Destijds was ik gewoon praktisch bezig om te overleven. Om mijn verdriet te verwerken en er tegelijkertijd het beste van te maken. Pas later kon ik verbanden leggen tussen die periode en mijn ideeën over wat een zinvol, vervullend leven eigenlijk inhoudt. Pas later begreep ik dat ik een nieuwe versie van mijn leven aan het scheppen was die beter past bij wie ik ben. Dat ik mezelf de vraag kon stellen die eerder in mijn leven niemand me had gesteld: waar ik zélf zin in had. Wat voor leven, met andere woorden, zin had voor mij.

Als ik de afgelopen jaren praatte met vrienden en bekenden merkte ik dat ze net zoveel behoefte aan verdieping en zingeving hadden als ik. Ik sprak met leeftijdsgenoten, maar ook met dertigers en zestigers. Kennelijk was de vraag of mijn leven nog wel echt van mij was herkenbaar. Net als

mijn wens om eens te kijken of ik mijn leven daadwerkelijk meer naar mezelf kon plooiën.

Het verlangen naar zo'n herijking is inmiddels nog versterkt door de grillige gezondheids crisis die sinds het voorjaar van 2020 de wereld gijzelt. Wat *missen* we nou werkelijk? Wat zou deze massale maatschappelijke vertraging ons kunnen leren? Kan het ietsjes *minder*? Kunnen we ons leven slimmer, handiger, prettiger, mooier, eerlijker inrichten – misschien nog beter maken?

De inzichten die mijn zoektocht sinds 2010 opleverde, scherpste ik aan door het lezen van tientallen boeken en andere publicaties over de zin van het leven. Ik kreeg het overzicht dat ik nodig had, complexe zaken werden helder. Omdat ik iedereen zo'n periode gun van opschonen, opmaken van de balans, en aandacht geven aan je diepste wensen en verlangens, besloot ik mijn levenslessen te delen.

Dit boek biedt je hopelijk genoeg inspiratie om je gedachten de vrije loop te laten en je leven aan een nader onderzoek te onderwerpen. Het nodigt je uit om die inspiratie om te zetten in actie. Daarvoor geef ik je een aantal concrete schrijfoefeningen en zingevingsgereedschappen.

Het is goed om zo af en toe je herinneringen, inzichten en ontdekkingen op te schrijven als je gaat nadenken over het leven dat je het liefst wilt leiden. Waarom niet lekker ouderwets op papier, in een mooi notitieboekje? Schrijven is op de een of andere manier persoonlijker dan typen, het dwingt je serieuzer na te denken over welke woorden je aan het papier toevertrouwt – er zit geen backspaceknop op je pen. Zo wordt dat boek een huis voor je gedachten, een basis om naar terug te keren om bij jezelf na te gaan hoe je in het

leven staat. Zo af en toe zal ik je een suggestie geven voor een aantekening en aan het eind van elk hoofdstuk staan een paar oefeningen – ik nodig je uit om die te doen, ze kunnen helder maken hoe de teksten uit dit boek zich vertalen naar jouw leven.

Het boek bestaat uit twee delen. De eerste helft telt drie hoofdstukken. Hierin kijk ik naar de theorie. Door goed te kijken naar waar je staat, waar je heen wilt en waar je vandaan komt, krijg je zicht op welke aanpassingen je kunt doen om je leven meer jouw leven te maken. In dit deel sta ik eerst stil bij de vraag die je leven in beweging kan zetten, ‘de kampvuurvraag’, om vervolgens te bekijken waar die beweging naartoe kan leiden en daarna de rol te belichten die je verleden kan spelen om je toekomst vorm te geven.

In het tweede deel kijk ik naar de praktijk. Ik bespreek elf uitgangspunten die mij elke dag opnieuw helpen om m’n leven naar mijn eigen wensen en inzichten te plooiën, en het zo echt tot *mijn* leven te maken.

Ik ben er inmiddels wel achter dat de waarde ontdekken die je leven voor jou heeft een actief proces is. Het duurde jaren voordat ik zelf antwoorden op allerlei wezenlijke vragen kon formuleren. En nog altijd scherp ik mezelf, herijk ik mijn leven zo af en toe. Zie het streven naar een leven dat echt van jou is als een tocht die begint op het moment dat je je afvraagt wat voor leven je aan het leiden bent en of dat overeenkomt met het leven dat je zou willen leiden. Zo’n tocht is een spannende rit, moeizaam soms, een beetje een rollercoaster. Maar, zoals je weet van zo’n ritje op de achtbaan, uiteindelijk is de tocht plezierig en bevredigend. Als je dit boek gelezen hebt en de stappen wilt zetten die ik suggereer, durf ik te stellen dat je leven een stuk fijner

wordt. Zelfs als je nu al een prima leven hebt. De zoektocht begint nogal eens bij een kampvuur.

Onno Aerden

Amsterdam, winter 2020

I

Een leven, of mijn leven?

