boekerij.nl

Michael Gervais

met Kevin Lake

De eerste regel van succes

Maak je niet druk om wat
anderen van je vinden

Vertaald door Ruud van der Helm en André Haacke

BOEKERIJ

Verscheen eerder als *FOPO: Fear of People's Opinions*

Eerste druk 2024
Tweede druk 2026

ISBN 978-90-492-1460-9
ISBN 978-94-023-2430-3 (e-book)
ISBN 978-90-528-6819-6 (audio)
NUR 770

Oorspronkelijke titel: *The First Rule of Mastery*
Vertaling: Ruud van der Helm en André Haacke
Omslagontwerp: Villa Grafica
Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2024 Michael Gervais
© 2024 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Inhoud

Inleiding 7

1. Beethovens geheim 23

Deel 1. Ontmaskeren

2. De mechanismen van FOPO 37
3. Angstfactoren 54
4. Identiteit: een voedingsbodem voor FOPO 73
5. Eigenwaarde outsourcen 98
6. De neurobiologie van FOPO 112

Deel 2. De situatie beoordelen

7. Barry Manilow en het spotlighteffect 125
8. Weten we echt wat iemand anders denkt? 133

9. We zien de dingen zoals we zijn 150
10. Sociale wezens die zich voordoen als een afgescheiden zelf 162

Deel 3. Herdefiniëren

11. Wanneer er getwijfeld wordt aan onze diepgewortelde overtuigingen 181
12. Kijk wie het zegt 188
13. De lakmoesproef 194

Noten 205
Register 217
Dankbetuiging 219

Inleiding

Datgene waar we ons aan storen in anderen, kan ons zelfinzicht verschaffen.

Carl Jung

Wanneer je een hogere waarde toekent aan de mening van anderen dan aan wat je zelf vindt, leef je naar hun voorwaarden en niet die van jezelf. In de aanloop naar de Olympische Spelen van Tokio die voor 2020 gepland stonden, werd de Canadese softbalster Lauren Regula met dit dilemma geconfronteerd. Ze was al elf jaar geleden gestopt met topsport, maar kreeg opeens de kans van haar leven aangeboden. Als ze opnieuw voor Team Canada op het hoogste sportpodium wilde uitkomen, kon ze alsnog kans maken op het winnen van haar eerste olympische medaille. In 2008 in Beijing was ze in de spannende strijd om de derde plaats de bronzen medaille maar net misgelopen. Toen de Canadese coach Lauren aan de telefoon vroeg of ze van pensioen wilde terugkeren en opnieuw een gooi naar het olympisch eremetaal wilde doen, was Lauren

negenendertig jaar, moeder van drie kinderen en zakenpartner in de onderneming die ze samen met haar echtgenoot dreef.

In de Hollywood-versie van dit verhaal zou Lauren het hebben uitgegild van blijdschap. Die reactie zou het emotionele hoogtepunt van de film zijn geweest: typisch zo'n moment waarop de strijkers gevoelig aanzwellen.

In het ware leven werd Lauren echter door twijfel overvallen.

Diep in haar hart wist ze dat ze graag naar de Spelen wilde. Ze was zich echter ook bewust van de uitdagingen die dit inhield en dat besef voedde haar twijfel. Na twee eerdere Olympische Spelen wist ze dat deelname niet slechts enkele weken van trainen en wedstrijden inhield en dat je daarna op je gemak weer naar huis kon.[1] Als ze haar droom wilde najagen, zou ze geruime tijd van huis zijn, weg van haar kinderen die destijds acht, tien en elf jaar oud waren. Wat de zaken nog een stuk ingewikkelder maakte, was dat de sporters de olympische 'bubbel' slechts één keer mochten verlaten tijdens de zes maanden van quarantaine die wegens de corona-epidemie aan de Spelen vooraf zouden gaan.

In een gesprek vertelde ze me: 'Als moeder was het niet eenvoudig om ja of nee te zeggen tegen deelname aan de kwalificatierondes van de Olympische Spelen. In de afgelopen twaalf jaar had ik hooguit een paar maanden op het sportveld gestaan. En verder moest ik samen met mijn partner een eigen bedrijf runnen.'

Toch waren het niet haar leeftijd, de langdurige onderbreking van haar sportcarrière of de jaren dat ze met een postnatale depressie had geworsteld, die haar grootste obstakels vormden in de aanloop naar Tokio. Wat haar vooral deed twijfelen, was de beangstigende gedachte wat de rest van de wereld

zou vinden van haar terugkeer op het hoogste podium van de sport.

Lauren verwoordde dit als volgt:

> Als ik over de trainingen, het reizen of mijn commitment aan mijn droom begon, kreeg ik dit soort reacties:
>
> Ach hemel, ik zou dat nooit kunnen doen. […] Ik kan mijn gezin nooit zolang alleen laten.
>
> (Vul een 'moeder-die-in-gebreke-blijft'-veroordeling in.)
>
> Verwacht je werkelijk dat het je gaat lukken? Ik bedoel maar: ben je niet bang dat je je vroegere niveau nooit meer zult halen?
>
> (Vul een 'wie-denk-je-wel-dat-je-bent?'-veroordeling in.)
>
> Ben je dan niet de alleroudste deelnemer aller tijden?
>
> (Vul een leeftijd-veroordeling in.)
>
> Vindt Dave het goed dat jij naar de Spelen gaat en hem achterlaat met de kinderen?
>
> (Vul een 'de-echtgenote-die-haar-gezin-in-de-steek-laat'-veroordeling in.)
>
> Al dat soort negatieve reacties leverden me veel stress op. Ik maakte me druk over wat anderen van mij en mijn mogelijke beslissing zouden vinden. Ik vreesde dat ze zouden denken dat ik een slechte moeder en miserabele echtgenote was. Dat ik te oud was. Dat ik geen kans

maakte. En dat alles bracht me serieus aan het twijfelen. Toentertijd draaide mijn wereld volledig om wat anderen zouden vinden van mijn besluit.

Gelukkig ontving ik uiteindelijk meer positieve dan negatieve reacties, al hadden de negatieve opmerkingen meer impact. Ze legden meer gewicht in de schaal. Als ik eraan terugdenk, herinnert het dominante effect van de negatieve opmerkingen me aan een van mijn favoriete zegswijzen: 'Van één boom kun je duizend lucifers maken, maar met één lucifer kun je duizend bomen in brand steken.'

Waar Lauren mee worstelde, was het spanningsveld tussen haar gevoel van eigenwaarde en het oordeel dat anderen over haar hadden. Dit dilemma berust op een uitdaging waar we allemaal in allerlei verschillende vormen mee worden geconfronteerd: volgen we onze eigen innerlijke richtlijn of kiezen we ervoor ons aan de maatschappelijke normen en verwachtingen aan te passen?

Anders gezegd, Lauren had last van FOPO: *Fear Of People's Opinions*. Deze vrees voor de mening van anderen boorde bijna haar laatste kans op de verwezenlijking van haar olympische dromen de grond in.

Een onzichtbare begrenzing

De vrees voor de mening van anderen is een verborgen epidemie. Hoogstwaarschijnlijk is deze vrees een van de grootste belemmeringen voor het realiseren van ons potentieel als individu.[2] In onze moderne tijd lijkt de vrees over wat anderen van ons vinden te zijn uitgegroeid tot een irrationele, onpro-

ductieve en ongezonde obsessie. De negatieve effecten ervan beslaan zowat alle aspecten van ons leven.

Wanneer we onder FOPO gebukt gaan, verliezen we ons zelfvertrouwen en ook onze prestaties lijden daaronder. Zo werkt de menselijke natuur nu eenmaal.

Als we niet goed uitkijken, gaat FOPO het narratief van onze gedachten overheersen en kan het geleidelijk ons denken gaan vergiftigen. We kunnen ons steeds slechter concentreren op onze eigen gedachten en gevoelens. We raken steeds meer geobsedeerd door de gedachten en meningen van anderen, ongeacht of ze die werkelijk hebben uitgesproken of dat wij ze ergens uit hebben afgeleid. Deze obsessie kan onze beslissingen en daden verregaand beïnvloeden.

Net als ons leven.

Neem Laurens voorbeeld. Als zij de negatieve gedachten – haar vrees voor de mening van anderen – de doorslag had laten geven, had ze de laatste kans laten schieten om juist dat te doen waar ze haar hele leven voor had getraind.

FOPO maakt deel uit van de menselijke conditie, omdat wij als moderne mensen nog steeds behept zijn met een oeroud brein. Duizenden jaren geleden leidde het verlangen naar sociale acceptatie en goedkeuring ertoe dat onze voorouders zich behoedzaam en oplettend gedroegen. Als je verantwoordelijk werd gehouden voor het mislukken van de jacht, kon dat immers je plaats in de stamhiërarchie ondermijnen.

Door de enorme groei van sociale media, door de intense druk om – vooral ook op jonge leeftijd al – te presteren en door onze overdreven voorliefde voor materiële beloning, cijfertjes en erkenning, kan FOPO vandaag de dag welig tieren.

Je kunt FOPO overal en op allerlei momenten in actie zien, bijvoorbeeld als een bestuurder van een organisatie zich ner-

gens over wil uitspreken of geen moeilijke beslissingen durft te nemen; als een CEO de voorkeur geeft aan kortetermijnwinsten voor aandeelhouders in plaats van aan een duurzame ontwikkeling van een onderneming op de lange termijn; als politici blindelings het beleid van de partij navolgen in plaats van naar hun geweten te luisteren.

Hoe sneller jij je houding tegenover de mening van anderen kunt aanpassen, hoe sneller je je vrij zult voelen: zo vrij dat je je altijd op je gemak voelt, ongeacht waar je bent.

FOPO kan bijna overal in het leven opduiken en de gevolgen zijn enorm. We spelen altijd het liefst op veilig. We schuwen het grote gebaar, omdat we benauwd zijn voor kritiek die mogelijk volgt. Worden we uitgedaagd, dan laten we ons eigen standpunt snel varen. Of we rollen ons als een egel op, zodat we ons ego met onze eigen variant van scherpe stekels beschermen. We verkiezen de waardering van anderen boven authenticiteit. Als we een uitkomst vooraf niet kunnen controleren, steken we onze hand niet op. We houden voortdurend onze omgeving in de gaten: niet omdat we zo sociabel zijn, maar vooral om te controleren of we bij de groep horen. We lachen om dingen die we helemaal niet grappig vinden. We bijten op onze tong als we iemand iets aanstootgevends horen zeggen. Terwijl we naar de ander luisteren, formuleren we al antwoorden. We geven altijd de voorkeur aan het behouden van controle boven onvoorwaardelijk vasthouden aan een standpunt. We willen anderen liever behagen dan provoceren. We jagen kortom niet onze eigen dromen na, maar die van anderen.

We rationaliseren onze zelfwaardering en ons gevoel van eigenwaarde. We kijken door de bril van anderen naar onszelf. We richten ons niet naar binnen toe, maar keren ons naar de buitenwereld als we willen weten hoe we ons over onszelf voelen.

Als anderen ons en onze keuzes goedkeuren, vinden we dat fantastisch. Als anderen ons of onze keuzes afwijzen, vinden we dat vreselijk.

We rennen over de wereld rond in een poging anderen te behagen. We geloven dat zij een bepaald beeld van ons hebben en we proberen daaraan te voldoen, ook al cijferen we daarmee weg wie we werkelijk zijn. We zijn ons niet bewust van onze eigen behoeften of we negeren ze. En we doen dat alles omdat we ons gevoel van eigenwaarde willen opkrikken.

Uiteindelijk zullen we de korte periode die we op deze fantastische planeet mogen doorbrengen voornamelijk hebben gevuld met het spelen van een rol, het uitdragen van een identiteit, het voldoen aan de door onszelf veronderstelde verwachtingen van anderen. We zullen er nooit achter komen wie we werkelijk zijn of wat we uiteindelijk hadden kunnen worden.

Denk eens een moment na over beslissingen die je tot op heden in je leven hebt genomen. Heb je voor je huidige loopbaan gekozen omdat je enthousiast was over dat vakgebied? Ging je het bedrijfsleven in of werd je jurist, of wat dan ook, omdat je meende dat het je roeping was? Anders gezegd, heb je ooit de aandrang gevoeld in je leven een verandering door te voeren, een nieuwe uitdaging aan te gaan, maar heb je dat nagelaten omdat je bevreesd was voor wat anderen over je zouden denken?

Dat is ons allemaal weleens overkomen.

Maar dit is waar het om gaat: als je steeds minder aandacht besteedt aan wat jóu tot een uniek persoon maakt – je talenten, overtuigingen en waarden – en als je je blijft aanpassen aan wat anderen *wel of niet* van je vinden, dan leg je zowel je eigen potentieel als je streven naar succes enorme beperkingen op.

Iedereen bezit unieke kwaliteiten en talenten. Het is aan onszelf om daar zo optimaal mogelijk gebruik van te maken.

We verkeren altijd in een staat van wording en deze hoedanigheid, dit streven om de persoon te worden die we willen zijn, is kwetsbaar en kan gemakkelijk verloren gaan onder de druk die we innerlijk en van buitenaf in ons dagelijks leven ervaren. Als we dingen voor elkaar willen krijgen, hebben we een diepe innerlijke vastberadenheid en een visionaire zienswijze nodig.[3]

Als je je al te zeer laat beïnvloeden door externe krachten, zoals de mening van anderen en andere vormen van sociale druk, loop je het risico dat deze je beperken en je begrenzen in je mogelijkheden.[4] In plaats van een volgende stap te zetten maak je jezelf wijs dat je gedoemd bent te mislukken of dat je niet slim genoeg bent. In plaats van te kiezen voor een carrièreswitch houd je jezelf voor dat je al te oud bent. Als je dergelijke redeneringen niet aan een kritische blik onderwerpt, kunnen ze reëel, op waarheid berustend en onveranderbaar aanvoelen.

Zowel het verlangen om erbij te horen als de verlammende angst dat anderen je niet aardig zullen vinden, ondermijnt je vermogen om juist dat leven na te jagen dat je het liefst wilt creëren.

Hoewel ons oeroude brein FOPO tot een alledaagse realiteit maakt, betekent dit niet dat we ons hierdoor moeten laten verlammen of weerhouden om de dingen te doen die we willen doen.

Ruimte voor ruimtereizen

Woody Hoburgs levensverhaal biedt een fraai voorbeeld van de mogelijkheden die ontstaan als we onze eigen weg volgen en niet bezwijken onder de druk van de mening van anderen. Woody is een van de prachtigste personen die ik ken. Hij

scoort fantastisch op alle fronten: emotioneel, psychologisch, intellectueel en fysiek. Zijn zin voor avontuur doet niet onder voor zijn nieuwsgierigheid of zijn bescheidenheid. Als kind hield hij al van bergbeklimmen en ook droomde hij ervan naar de ruimte te gaan. Woody studeerde af in de luchtvaartkunde en astronautica aan het Massachusetts Institute of Technology (MIT) en behaalde daarna een doctoraat in informatica aan Berkeley (University of California).

Woody loste graag ingewikkelde technische vraagstukken op, maar hij bezat ook een kant die volledig losstond van zijn academische activiteiten. Ook tijdens zijn studie aan Berkeley ging hij bijna elk weekend klimmen in het nabijgelegen Yosemite National Park. Hij kon vliegtuigen besturen, maar het liefst wilde hij meer structuur en betekenis geven aan zijn avontuurlijker bezigheden. Hij hoopte zijn vaardigheden te kunnen toepassen in een baan die zinvol was. Op een dag besloot hij op te gaan voor het EMT-diploma (Emergency Medical Technician) en te solliciteren bij het Yosemite Search and Rescue-team.

Reddingswerk in de bergen had natuurlijk weinig of niets van doen met het behalen van een doctoraat in de informatica. Om die reden vroeg Woody eerst zijn academische mentoren om advies. Hij respecteert hen in hoge mate en beschouwt ze nog tot op de dag van vandaag als vrienden en leermeesters. Het fascineerde hem hoeveel van hen hem probeerden te ontmoedigen. Ze zeiden dingen als: 'Dat lijkt me niet zo'n goed idee. Ik snap niet hoe jou dat verder kan helpen in de dingen die je werkelijk nastreeft.'

Wanneer je in het academische wereldje meedraait, legt de mening van collega-academici veel gewicht in de schaal. Woody: 'Ik vertrouwde en respecteerde hen en ik was bereid hun ad-

vies op te volgen.' Toch weerstond Woody de verleiding zich te conformeren. 'Uiteindelijk moest ik zelf mijn keuze maken. Ik wist gewoon dat ik het ging doen en ik ben zo blij dat ik dat gedaan heb ook. Het was een van de beste ervaringen van mijn leven.'

Woody voltooide zijn studie aan Berkeley en ging daarna lesgeven aan het MIT. Op een dag was hij in een klimhal aan het trainen toen een van zijn beste vrienden hem vertelde dat NASA na een onderbreking van vier jaar weer open sollicitaties voor astronauten accepteerde. Op USAjobs.gov vulde Woody het sollicitatieformulier in. Toen hij op verzenden drukte, was hij ervan overtuigd dat hij 'nul kans' had te worden toegelaten. Anderhalf jaar later was hij een van de twaalf kandidaten die uit ruim 18.000 gekwalificeerde sollicitanten voor de astronautenklas waren geselecteerd. Op het moment dat ik dit schrijf begint dr. Hoburg in het International Space Station aan een zes maanden durende missie. We hebben samen net de allereerste podcast vanuit de ruimte opgenomen.

Waarom werd Woody geselecteerd? Hij gelooft dat zijn werk voor het Yosemite Search and Rescue-team hem er als kandidaat uit had laten springen. Zijn weigering toe te geven aan de druk van de meningen van anderen leverde hem uiteindelijk het ticket naar de ruimte op. Nu verwezenlijkt hij zijn oude droom.

In de loopgraven

Als sport- en prestatiepsycholoog heb ik het voorrecht gehad over de hele wereld te kunnen samenwerken met uiteenlopende uitzonderlijke individuen en teams. Toen de Americanfootballclub Seahawks de Denver Broncos versloegen en

de Super Bowl XLVIII wonnen, stond ik langs de zijlijn. Ik zat in de controlekamer toen de Oostenrijkse basejumper Felix Baumgartner vanaf bijna 40 kilometer boven het aardoppervlak zijn baanbrekende ruimtesprong maakte. Tijdens de vrije val behaalde hij een snelheid van bijna 1300 kilometer per uur. Ik bevond me op het strand van Tokio toen USA Surfing de eerste olympische gouden medaille uit de geschiedenis van de surfsport won. Ik was toeschouwer toen Kerri Walsh Jennings en Misty May-Treanor – zonder twijfel het beste vrouwelijke beachvolleybalteam aller tijden – in drie opeenvolgende Olympische Spelen een gouden medaille binnenhaalden. Ik verkeerde in het gezelschap van de CEO van 's werelds grootste techbedrijf toen zijn onderneming besloot de eerste organisatie te worden met een bedrijfscultuur die is gebaseerd op mindset, empathie en doelgerichtheid.

De beste topsporters van de wereld zoeken de grenzen van het menselijk potentieel op en verruimen onze ideeën over wat mogelijk is.

Mijn ervaring leert me echter dat deze personen niet alleen in hun vakgebied uitzonderlijk zijn. Behalve hun onophoudelijke streven om tot de besten van hun gelijken te behoren, worden deze uitblinkers gedreven door een streven naar innerlijke uitmuntendheid. Ze streven voortdurend naar succes.

En dat is niet gemakkelijk. Hoewel we sporters, acteurs, leiders en muzikanten vaak zien als supermensen die beschikken over aangeboren fysieke vaardigheden en mentale weerbaarheid, is de werkelijkheid een stuk gecompliceerder.

Eigenlijk maakt succes – vooral ook als je daarmee in de publieke belangstelling komt te staan – je vatbaarder voor FOPO.

Stel je voor dat je 24 uur per dag permanent wordt blootgesteld aan kritiek en lof van fans, media en gebruikers van

sociale media. Stel je voor dat je als popster of actrice constant commentaren en recensies moet lezen over je stem, uiterlijk en capaciteiten. Zou dat op enig moment niet aan je gaan knagen?

Of stel je voor dat je je hele leven hebt gewijd aan het behalen van de top van je sport en dat je dan beseft dat de allure van macht en roem ook als een valstrik kan werken die je uiteindelijk alleen maar eenzaamheid en depressies oplevert.

Of stel je voor dat succes in het leven wordt afgemeten aan één simpele maatstaf: overwinningen. Dat kan met name zwaar zijn voor olympiërs die hun hele leven trainen voor één topprestatie die in sommige gevallen hooguit één minuut duurt. Stel je voor dat je op de vierde plaats eindigt, slechts een oogwenk verwijderd van de zo felbegeerde medaille.

Je kunt dit ook terugzien in het bedrijfsleven. Hoe hoger je de carrièreladder beklimt, hoe gevoeliger je wordt voor kritische stemmen en de publieke opinie. Leiders bezitten de macht beslissingen te nemen die van grote invloed kunnen zijn op belanghebbenden zoals werknemers, klanten, aandeelhouders en het grote publiek. Hun acties en beslissingen trekken dan ook snel de aandacht van deze groepen en zullen door hen worden becommentarieerd. Media-aandacht versterkt de publieke meningsvorming nog verder en zet leiders extra onder druk om hun publieke imago effectief te managen. Dat is een van de redenen waarom FOPO vaak een rol speelt bij leiderschap.

Mijn punt is dat focussen op externe factoren – op dingen die buiten onze controle liggen – veel te vaak voorkomt en bovendien niet op magische wijze door succes verdwijnt.

Daarom is het belangrijk dat we met het intensieve mentale proces beginnen waarmee we onze focus leren richten op datgene waar we wel controle over kunnen uitoefenen: onszelf.

Voor succes op elk gebied van het leven – kunst, zaken,

ouderschap, sport – is het noodzakelijk dat we een onderscheid maken tussen de dingen waar we wel en de dingen waar we geen controle over hebben.

Wanneer we onze aandacht blijven richten op dingen waar we geen controle over hebben, halen we onze focus en energie weg bij de dingen waar we wel controle over kunnen uitoefenen.

Om deze reden stelt de eerste regel van succes dat je je naar binnen richt en er fundamenteel voor kiest te werken aan het beheersen van de zaken waar je voor honderd procent zelf controle over hebt. Dit is het enige wat je de baas kunt worden, niets anders. Dát is de essentie van de weg naar succes.

Ga voor FOPO

Topsporters besteden al in een vroeg stadium van hun carrière bewust aandacht aan hun zelfbewustzijn en hun psychologische vaardigheden. Wanneer ze dan later voor uitdagingen komen te staan, kunnen ze kiezen uit een reeks innerlijke tools waarmee ze iedere situatie met succes kunnen tackelen. Een vergelijkbare benadering is van toepassing op het transformeren van onze houding tegenover de meningen en oordelen van anderen zoals wij die gewaarworden.

In dit boek werp ik licht op een psychologisch proces dat zich direct onder de oppervlakte afspeelt. Het is mijn streven om dat proces tot jouw beste leraar te maken. Beschouw FOPO als een kans. Probeer jouw vrees voor de mening van anderen vanaf vandaag in je leven te herkennen. Gebruik je eigen reactie op FOPO als springplank naar een beter begrip van jezelf. Ga na op welke manier jij besluit na te denken over en je te gedragen in reactie op de door jou waargenomen oordelen van anderen.

Elk hoofdstuk biedt een aantal inzichten en aanwijzingen hoe je FOPO kunt gebruiken voor het ontketenen van je eigen potentieel.

Loop niet weg voor FOPO. Negeer het niet, maar beschouw het als een leermogelijkheid, als een opstapje naar de realisatie van je eigen potentieel. Gebruik je vrees voor de mening van anderen om de aspecten van jezelf te ontdekken die anders verborgen zouden zijn gebleven. Wanneer FOPO de kop opsteekt, richt je dan naar binnen toe en ontdek wat er precies achter jouw vrees verborgen gaat.

Stel dat jou een geweldig idee invalt tijdens een meeting met een klant, maar je durft je hand niet op te steken. Ga na waar dat aan ligt. Wil je dat idee misschien eerst helemaal uitgewerkt hebben voor je het met anderen durft te delen? Ben je bang dat je je niet welsprekend genoeg zult uitdrukken? Ben je bevreesd dat je idee niet goed wordt ontvangen? Als het laatste het geval was, wat zou er gebeuren als mensen je idee niet meteen omhelzen? Betekent dit dat je niet competent genoeg bent? Dat je niet goed genoeg bent? Blijf dit spoor volgen tot je ontdekt hebt wat aan je vrees ten grondslag ligt. Welk narratief houd je jezelf voor?

De ontwikkeling van zelfbewustzijn ten opzichte van onze vrees voor de mening van anderen is de eerste stap naar het ontkrachten van de macht die deze angst over ons uitoefent. Bewustwording als startpunt van verandering is absoluut geen nieuw idee. Elk zelfontwikkelingsboek, elke nieuwjaarsrede en elk twaalfstappenprogramma is verankerd in bewustzijn. We zouden geen enkele verandering in overweging durven nemen als we ons niet eerst bewust waren van de uitdagingen die we willen aangaan.

Maar bewustwording is slechts de eerste stap. Bewustwor-

ding moet gepaard gaan met het ontwikkelen van psychologische vaardigheden. Iemand kan een paniekaanval hebben en zich er terdege van bewust zijn dat bepaalde gedachten zijn paniekaanval veroorzaken, en desondanks niet over de vaardigheden beschikken om met deze gedachten te kunnen omgaan.

Lauren is opnieuw een goed voorbeeld. Ze liet de loop van haar leven niet bepalen door FOPO. Na een jaar vertraging als gevolg van de wereldwijde corona-epidemie vertrok ze in 2021 alsnog met Team Canada naar Tokio. Op haar negenendertigste stond ze op het olympisch podium met de bronzen medaille in de hand.

Lauren was echter niet vergeten dat haar droom even gemakkelijk in rook had kunnen opgaan:

> FOPO bestaat echt.
>
> En ik had me er bijna door laten tegenhouden.
>
> Gelukkig heb ik dat niet gedaan.
>
> Gelukkig had ik voldoende zelfvertrouwen en luisterde ik naar mezelf.
>
> Vraag jezelf daarom altijd dit af:
>
> Houdt FOPO mij op een of andere manier in mijn leven tegen?[5]

1.

Beethovens geheim

Een kunstenaar mag nooit de gevangene zijn van zichzelf
of van een stijl, reputatie of succes.

Henri Matisse

Niemand is immuun voor FOPO: jij niet, ik niet en ook topsporters van wereldklasse niet. Zelfs de grootste kunstenaars en musici kunnen worden overweldigd door de kracht van FOPO, zoals het voorbeeld van een van de grootste, productiefste componisten aller tijden hieronder zal laten zien. Pas vanaf het moment dat we de confrontatie met FOPO aangaan, kunnen we werkelijk de weg naar succes inslaan.

Neem nou Ludwig van Beethoven.

In de ogen van velen was Beethoven een door God uitverkoren musicus die klanken uit hogere sferen vastlegde. Met zijn werk transformeerde hij elk genre binnen de klassieke muziek. Hij brak met de bestaande regels en componeerde een aantal van de voortreffelijkste muziekstukken die de wereld ooit gekend heeft. Hij was het prototype van het creatieve

genie dat dwars tegen alle conventies ingaat en dat altijd zijn eigen artistieke pad volgt.

Ondanks het feit dat Beethoven een van de getalenteerdste musici op aarde was, bracht hij drie jaar van zijn leven door in diepe angst voor de mening van anderen.

Op het hoogtepunt van zijn carrière trok Beethoven zich terug uit het publieke leven. Hij bezat een geheim waarvan hij vreesde dat het zijn artistieke carrière te gronde zou richten als het openbaar werd. De archetypische creatieve kunstenaar – geboren om zich te verzetten tegen het noodlot en de onrechtvaardigheden van de wereld – koos voor een sociaal isolement, omdat hij drie woorden niet hardop durfde uit te spreken.

'Ik ben doof.'

Toen hij halverwege de twintig was, begon Beethovens gehoor achteruit te gaan. De wrede ironie van dit geleidelijke verlies van het zintuig dat voor zijn kunstenaarschap en leven het allerbelangrijkst was, bracht hem tot een vergeefse zoektocht naar uiteenlopende remedies, variërend van oordopjes met amandelolie tot kuurbaden tot het aanbrengen van toxische boomschors. Behalve met leden van de medische gemeenschap sprak hij in de eerste jaren met niemand over zijn toenemende doofheid. Terwijl de buitenwereld hem steeds meer als musicus vierde, zat hij opgesloten in een wereld van hevig verontrustende gedachten en gevoelens.

In zijn poging zijn gehoorverlies voor de wereld verborgen te houden, verschool hij zich achter het imago van de geniale artiest wiens aandacht volledig in beslag wordt genomen door zijn geestelijke activiteit. Wanneer hij niet kon verstaan wat iemand zei of wanneer hij geen idee had naar welk geluid iemand verwees, liet Beethoven doorschemeren dat dit te maken had met onoplettendheid of vergeetachtigheid: 'Het is