



EEN HANDLEIDING

VOOR EEN

LEVEN ZONDER

HANDLEIDING

JEF WILLEM

Lannoo



*Twijfel als vertrekpunt brengt
je niet verder weg van jezelf,
maar net dichterbij.*

INLEIDING

Misschien is dat genoeg	8
-------------------------	---

DEEL 1 DE ORIËNTATIE: EEN BOEK ZONDER BELOFTES

De kunst van het in vraag stellen	16
-----------------------------------	----

DEEL 2 HET KOMPAS: WAT BEPAALT ONZE KOERS?

Niemand staat op met de intentie om de wereld in brand te steken	24
Onwetendheid als beginpunt	30
Wat we denken te zien	36
Je brein wil veiligheid, geen waarheid	42

DEEL 3 DE BALLAST: WAT DRAGEN WE MEE?

Wat ooit het schild was, is vandaag het harnas	52
De comfortleugen	56
Wanneer werk te persoonlijk wordt	66

DEEL 4 DE BOUWSTENEN: WAT HELPT ONS LEVEN VORM TE GEVEN?

Wat had je dan gedacht?	76
Waarom motivatie altijd afbelt op dag drie	84
Wilskracht is een lucifer	94
Passie is overrated	104

DEEL 5 DE RELATIES: HOE LEVEN WE MET ELKAAR?

De waarheid is niet nuttig als ze niet veilig voelt	112
Wat je doet met wat ze zeggen	122
Ontmoet je helden. En laat je ontgoochelen	134
Alles wat je bezit, bezit je een beetje terug	142

DEEL 6 DE RUIMTE: HOE MAKEN WE PLAATS VOOR HET LEVEN ZELF?

Je faalt niet als je hervalt	160
Wat als je lijdt onder iets dat nooit zal gebeuren?	166
Beken je innerlijke Machiavelli	172
Waarom we liever haten dan twijfelen	180

DEEL 7 DE STORMEN: HOE GAAN WE OM MET WAT ONS OVERKOMT?

Wanneer falen je vormt en succes je vervreemdt	188
Niemand vertelt dat je ook kan rouwen om jezelf	196
De illusie van de doorbraak	200
Amor fati	206
De bijenkorf	214

SLOT

Je hoeft geen betere versie van jezelf te worden	220
--	-----

INLEIDING

**MISSCHIEN IS
DAT GENOEG**

Je zal snel merken dat het woord ‘misschien’ vaak terugkomt in dit boek: 105 keer, ik heb het geteld. Dat is geen toeval. Het zegt iets belangrijks over dit boek. Het vertelt niet dat ik geen flauw benul heb waar ik over schrijf. Integendeel: ik heb veel gelezen, veel gezocht, veel geprobeerd en met veel mensen gesproken om tot dit boek te komen. Maar de realiteit is dat hoe meer ik leer, hoe meer ik twijfel. En hoe meer ik durf te twijfelen, hoe meer ik leer. Twijfel als vertrekpunt brengt je niet verder weg van jezelf, maar net dichterbij.

Misschien is dat wel een goed startpunt voor een boek over het leven.

Ergens onderweg, in al het lezen en zoeken, begon ik te vermoeden dat het leven geen handleiding heeft. Dat besef werkte tegelijk bevrijdend en ontregelend. Bevrijdend, omdat niemand exact weet hoe het moet en omdat falen daardoor iets menselijks is en aanvaard wordt. Ontregelend, omdat niemand exact weet hoe het moet en je dus ook nergens definitief kan checken of je het ‘juist’ aanpakt. Toch doen we vaak alsof er maar twee manieren zijn om met dat gebrek aan handleiding om te gaan.

Aan de ene kant is er het geloof in totale maakbaarheid. Het idee dat we ons leven kunnen optimaliseren, verbeteren en bijsturen zolang we maar genoeg nadenken, genoeg reflecteren en genoeg aan onszelf werken. Dat pad is vandaag overal zichtbaar: in boeken over persoonlijke groei, in lijstjes, modellen en stappenplannen die beloven dat het leven beter wordt als je het maar

hard genoeg probeert. Maar als het leven niet lukt, als we vastlopen, uitstellen of ons simpelweg niet zo goed voelen, slaat dat verhaal snel over in schuldgevoel.

Het andere uiterste is defaitisme. Het gevoel dat het leven ons gewoon overkomt. Dat alles vastligt. Dat we weinig te kiezen hebben en het vooral moeten ondergaan. Ook dat pad voelt op het eerste gezicht comfortabeler, omdat het verantwoordelijkheid wegneemt. Maar het doet iets anders: het ontnemt ons elke speelruimte. Het maakt passief en vaak ook bitter.

Beide uitersten hebben mij weinig gebracht. De totale maakbaarheid niet, het totale berusten al helemaal niet. Wat mij meer en meer aanspreekt, is het besef dat het leven tegelijk mooi en lastig is. Dat we ons best kunnen doen, maar nooit zeker zijn van het resultaat. Dat het niet of-of is, maar en-en. Dat er dingen zijn waar we geen controle over hebben, en dingen waar we wel degelijk invloed op kunnen uitoefenen.

Maar hoe doe je dat dan, leven zonder grote zekerheden, zonder gemakkelijke waarheden of handleiding? Volgens mij zit er veel waarde in het proberen te begrijpen, van onszelf, de ander, de wereld. In het zien van patronen, in het zien van verwachtingen of kwetsuren, in het begrijpen waarom je doet wat je doet. En dat is wat ik met dit boek hoop te bieden. Geen belofte dat alles beter wordt, geen handleiding die garandeert dat het leven plots

vanzelf loopt, maar wel een kader dat helpt om bepaalde dingen scherper te zien.

Lang had ik het gevoel dat ik alles zelf moest uitzoeken. Alsof ik me telkens opnieuw aan dezelfde stoof moest verbranden voor iemand me zei dat die warm was. Dat gevoel van alleen zoeken en alleen falen heeft mij gevormd, maar soms ook vermoeid. Wat ik met dit boek wil doen, is het resultaat delen van die zoektocht, zodat jij niet alles van nul moet uitvinden. In plaats van ons een eenzaam eilandje onze voelen met je vragen, gaan we beter op de schouders van reuzen staan. Wij mensen hebben namelijk al vele eeuwen nagedacht over dezelfde vragen waar jij vandaag mee worstelt: over angst, spijt, verlangen, uitstelgedrag, controle en betekenis.

Dit boek is ontstaan vanuit een vrij eenvoudige drijfveer: ik wil het graag goed doen. Ik landde hier, in dit leven, en stelde mij voortdurend vragen. Wat is een goed leven? Wat is een goed mens? Hoe moet ik dit aanpakken? Waarom is dit zo moeilijk voor mij? Wat doet ertoe, en wat eigenlijk niet? Die vragen hebben mij slapeloze nachten bezorgd, maar zijn ook mijn motor geweest. Ze hebben mij nieuwsgierig gemaakt en aangezet tot lezen, luisteren, zoeken en praten. Filosofie, psychologie en gesprekken met anderen hebben mij geholpen om dingen beter te begrijpen, niet omdat ik dacht dat ik dan ooit klaar zou zijn, maar omdat begrijpen voor mij altijd een vorm van zelfzorg is geweest.

Mijn liefde voor de stoïcijnen, voor filosofie en psychologie, komt daar rechtstreeks uit voort. Ze hebben mij geholpen om scherper te kijken naar mijn eigen gedrag en gedachten. Tegelijk besef ik hoe ontoegankelijk die werelden soms zijn en hoe snel ze abstract worden of loskomen van het dagelijkse leven. In dit boek probeer ik die ideeën behapbaar te maken, niet door ze te versimpelen, maar door ze te vertalen naar hoe ik ze zelf heb begrepen en toegepast. Daarom zal je in dit boek vaak voorbeelden uit mijn eigen leven lezen. Ik hoop je ermee te tonen dat dit boek geen afstandelijke theorie is of Waarheid met een hoofdletter. Het is een poging om samen na te denken, om van elkaar te leren.

Een van de denkers die mij het meest heeft geraakt, is Marcus Aurelius. Zijn *Meditaties* zijn persoonlijke notities, geschreven voor zichzelf, vol twijfels, angsten en zelfkritiek. Dat ook een keizer twijfelt en blijft proberen, vind ik hoopgevend. Omdat ook een keizer twijfelt en blijft proberen.

Dit boek wil iets soortgelijks zijn. Geen shortcut. Geen oplossing. Uitstelgedrag verdwijnt niet door dit te lezen. Spijt ook niet. Moeilijke keuzes blijven moeilijk. Maar misschien begrijp je ze beter. Misschien zie je wat eronder zit. Soms geeft dat besef alleen al wat rust. En vanuit die rust maak je af en toe andere keuzes. Beter keuzes. Keuzes die niet perfect zijn, maar wel dichterbij liggen bij hoe je het graag zou willen.

Dit boek is geen verslag van hoe goed ik het allemaal doe. Het is eerder een verzameling reminders. Inzichten die ik de voorbije tien jaar had kunnen gebruiken en, als ik eerlijk ben, de komende tien jaar ook nog nodig zal hebben. Want weten is niet hetzelfde als doen. Lezen is niet hetzelfde als leven. En schrijven is al helemaal niet hetzelfde als toepassen.

Dit is dus, in zekere zin, mijn eigen handleiding. Geschreven omdat ik het zelf nog elke dag probeer te begrijpen. Waarom ik doe wat ik doe. Waarom ik voel wat ik voel. Omdat ik blijf twijfelen. Omdat ik vastloop. Omdat ik telkens weer vergeet wat ik eigenlijk al wist.

Als ik mag wensen wat dit boek met jou doet, is het misschien dit: dat je even het gevoel hebt dat je niet alleen bent. In je zoektocht. In je twijfels. In je angsten. Dat je de rust mag voelen die soms ontstaat wanneer dingen iets duidelijker worden. Wanneer ik mezelf iets beter begrijp, lost de kramp in mijn schouders, de knoop in mijn hoofd en voel ik, zo zeker als ik adem, dat ik gewoon even mag zijn. Dat wens ik je toe.

Misschien is dat genoeg.



*Goede vragen openen deuren die
antwoorden vaak gesloten houden.*

DEEL I

DE ORIËNTATIE:
EEN BOEK ZONDER BELOFTES

01

DE KUNST VAN HET IN VRAAG STELLEN

*De socratische reflex
als bevrijding*

WAT? Vragen stellen opent ruimte waar overtuigingen vastzitten, en helpt ons om dieper te luisteren naar onszelf en de ander.

WAAROM? Omdat échte groei niet vertrekt van zekerheid, maar van de moed om te durven twijfelen.

Veel van wat we geloven over onszelf is oud materiaal. We dragen het al zo lang mee dat het vertrouwd voelt, alsof het altijd bij ons hoorde. En daarom stellen we het zelden nog in vraag. ‘Ze hebben mij daar niet graag.’ ‘Ik ben nu eenmaal zo.’ ‘Het heeft toch geen zin.’ Zulke uitspraken laten weinig ruimte voor twijfel. Op een bepaald moment hoort niemand ze nog.

Het gaat er me op zich niet om of deze gedachten kloppen of niet, maar wel om hoe vanzelfsprekend we ze vinden. We gebruiken ze als veilige haven, maar beseffen niet dat ze ons op een bepaalde manier ook vastzetten. Overtuigingen die zich voordoen als feiten, net scherp genoeg om te raken, net vaag genoeg om ze niet te moeten uitleggen. Zoals een horoscoop die iedereen een beetje herkent en daarom zelden in vraag stelt.

Toch is het vaak voldoende dat iemand één eenvoudige vraag stelt om die schijnbare vastheid te laten verschuiven. ‘Waar merk je dat dan aan?’ ‘Wat bedoel je precies met “ik ben gewoon zo”?’ Zo’n vragen zijn niet bedoeld als aanval, maar reiken je net de hand. Waar een oordeel de boel meteen vastzet, brengt een vraag weer wat beweging. Een vraag hoeft eigenlijk niets. Ze wil alleen plaatsmaken.

Dat vermogen om iets in vraag te stellen zonder iemand aan te vallen, oefenen we opvallend weinig. We zijn getraind in antwoorden, meningen en analyses, maar veel minder in vragen die niet willen winnen. Vragen die niet bedoeld zijn om te ontmaskeren of te

overtuigen, maar om te begrijpen. Niet 'zie je wel?', maar 'hoe zie jij dat eigenlijk?'. Een goede vraag vult niets op, maar laat iets open.

Dat is de kern van wat Socrates deed. Zijn vragen waren geen retorische trucs en geen intellectuele spelletjes. Ze waren een manier om beweging te brengen waar overtuigingen vastzaten. 'Het enige wat ik zeker weet, is dat ik niets weet', zei hij. Die uitspraak wordt vaak gelezen als onzekerheid, terwijl ze net moed vraagt. De moed om je eigen zekerheden niet als eindpunt te beschouwen.

Die houding noemen we hier de socratische reflex. Ze betekent dat we niet denken *voor* de ander, maar vragen *naar* de ander. Dat we niet proberen gelijk te krijgen, maar bereid zijn iemand echt te ontmoeten. De vraag wordt dan geen middel om te sturen, maar een opening waarin iets nieuws kan verschijnen.

De vraag die iets openbrak

Ik had ooit een gesprek met een goede vriend. Hij was gefrustreerd over zijn werk en zei: 'Ik voel mij totaal niet gewaardeerd.' Vroeger had ik meteen geantwoord: 'Maar nee, dat is niet waar! Je bent toch keigoed bezig.' Waarschijnlijk was het gesprek daar ook gestopt, want zulke reacties werken bijna nooit. Dus ik probeerde het eens op de manier van Socrates en vroeg: '*Wat betekent dat eigenlijk: gewaardeerd worden?*'

Hij dacht even na. '*Goh... dat mensen dat eens zeggen. Of tonen.*'

‘En wie moet dat dan zeggen? En hoe weet je dat het gemeend is?’

Die vragen brachten ons uiteindelijk op een verrassende, onverwachte plek. Het ging niet meer over zijn werk, maar over vroeger. Over zijn ouders. Over hoe hij altijd zijn best moest doen. Ik gaf geen advies, ook al kostte me dat veel moeite. Ik beet op mijn tong en schakelde over naar premium luistermodus. Mijn bijdrage was het stellen van de vragen die hij zichzelf misschien nooit had durven te stellen.

Je eigen anker

In *Man's Search for Meaning* beschrijft Viktor Frankl, filosoof en Holocaustoverlever, een moment in het concentratiekamp dat hem voor altijd is bijgebleven. Een van zijn medegevangenen zei hem op een avond: ‘Ik kan niet meer. Er is geen enkele reden om morgen nog op te staan.’ Frankl probeerde hem niet te sussen of ervan te overtuigen dat het wel beter zou worden. Hij stelde de man één enkele vraag: ‘Waarom heb je het tot nu toe wél volgehouden?’ De man zweeg even en begon dan te vertellen. Over zijn dochter. Over muziek. Over herinneringen. Allemaal dingen die hij nooit had genoemd als Frankl hem had willen overtuigen van het tegendeel. Midden in de grootste gruwel kwam er toch iets van schoonheid bovendrijven, allemaal door die ene vraag.

Zijn eigen antwoord op een oprechte vraag werkte beter dan het advies van een ander. Het gaf hem een

sprankeltje hoop in de duisternis. Frankl schreef later dat zijn vraag geen oplossing was, maar het verschil tussen opgeven en nog één dag proberen. Een vraag dwingt je niet in een hoekje, maar geeft je de ruimte om even adem te halen.

Door een spiegel kan je niet zien

Een goede vraag is geen spiegel, maar een raam. Het helpt je om verder te kijken, niet naar jezelf te staren. Een goede vraag laat licht schijnen op wat in de duisternis leefde en toont je dingen die je eerst niet zag.

Het valt me op hoe snel we vandaag expert worden en gretig uitpakken met analyses, meningen en *hot takes* over voeding, politiek en wat er mis is met alle andere mensen. Helaas is bijna niemand nog een expert in vragen stellen. Dat is dood- en doodjammer, want een wereld met alleen antwoorden is niet alleen erg vervelend, je kan er ook enkel in verstenen.

Vragen als ‘Wat bedoel je precies?’, ‘Wat verwacht je van mij?’ of ‘Wat als het tegenovergestelde ook een beetje waar is?’, zijn geen bedreigingen, maar sleutels. Ze maken zichtbaar wat vastzit en openen de mogelijkheid tot verandering.

Wil je zelf een expertvragensteller worden? Dat kan ik alleen toejuichen. Ik wil wel graag voorstellen dat je begint met jezelf vragen te stellen en zo licht op je eigen duisternis laat schijnen. Begin misschien bij je eigen overtuigingen. We hebben allemaal overtuigingen die we