

BEN CROWE

ZIEN

WAT ER

WÉL IS

DE KRACHT VAN  
ANDERS DENKEN

Vertaling Saskia Peeters

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.  
Kijk voor meer informatie op [www.harpercollins.co.uk/green](http://www.harpercollins.co.uk/green).

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2026 Ben Crowe

Oorspronkelijke titel: *Where the Light Gets In*

Copyright Nederlandse vertaling: © 2026 HarperCollins Holland

Vertaling: Saskia Peeters

Omslagontwerp: Bij Barbara

Zetwerk: ZetSpiegel B.V., Leerdam

Druk: Scandbook Nørhaven, Denemarken, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 2164 5

ISBN 978 94 027 7864 9 (e-book)

NUR 770

Eerste druk oktober 2026

Voor het eerst in het Engels uitgegeven in Sydney, Australië, door HarperCollins Publishers Australia Pty Limited in 2026. Deze Nederlandstalige editie is uitgegeven met toestemming van HarperCollins Publishers Australia Pty Limited.

The Author has asserted his right to be identified as the Author of this work.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.

\* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met \* zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

[www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentie-technologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden. De exclusieve rechten van de auteur en de uitgever worden hierbij niet beperkt. HarperCollins maakt tevens gebruik van de rechten onder Artikel 4(3) van de Digital Single Market Directive 2019/79 en het uitvoeren van tekst- en datamining op deze publicatie is niet toegestaan.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

# INHOUD

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Een nieuwe dageraad                                                     | 11  |
| Noot voor de lezer                                                      | 21  |
| <b>Perspectiefwisseling #1</b>                                          | 23  |
| Van druk naar vrijheid: het gevreesde V-woord                           |     |
| <b>Perspectiefwisseling #2</b>                                          | 50  |
| Van erbij passen naar erbij horen: de kracht van verbondenheid          |     |
| <b>Perspectiefwisseling #3</b>                                          | 88  |
| Van niet genoeg naar ik ben genoeg: jouw verhaal                        |     |
| <b>Perspectiefwisseling #4</b>                                          | 119 |
| Van doen naar zijn: persoon versus persona                              |     |
| <b>Perspectiefwisseling #5</b>                                          | 139 |
| Van 'ik' naar 'wij': het avontuur van je leven                          |     |
| <b>Perspectiefwisseling #6</b>                                          | 168 |
| Van angst naar spelen: spelen moet een nieuw imago krijgen              |     |
| <b>Perspectiefwisseling #7</b>                                          | 205 |
| Van machteloos naar machtig: handelingsvermogen, acceptatie, waardering |     |
| <b>Perspectiefwisseling #8</b>                                          | 244 |
| Van geld naar betekenis: een nieuwe definitie van succes                |     |
| <b>Perspectiefwisseling #9</b>                                          | 283 |
| Van prestatieangst naar prestatievertrouwen: flow hacks                 |     |
| <b>Het licht zien</b>                                                   | 327 |
| Dankwoord                                                               | 339 |
| Noten                                                                   | 341 |

*Ring the bells that still can ring  
Forget your perfect offering  
There is a crack, a crack in everything  
That's how the light gets in*

– Leonard Cohen, 'Anthem'

## PERSPECTIEFWISSELING #1

# VAN DRUK NAAR VRIJHEID: HET GEVREESDE V-WOORD

*Verwachting is de wortel van alle verdriet*  
– William Shakespeare

### **Niet zulke grote verwachtingen**

Het gevaarlijkste woord in de hedendaagse wereld is zonder twijfel *verwachtingen*. Het is echter niet zozeer het woord als wel hoe we het definiëren en misbruiken. Onze huidige relatie met verwachtingen is niet alleen rampzalig voor de prestaties van mensen, maar ook voor de wereld. Dat is hoeveel druk verwachtingen voortbrengen. Shakespeare zou hebben geloofd dat verwachtingen de oorsprong waren van wanhoop en de bron van al het leed. Verwachtingen zijn zo verraderlijk dat ze inmiddels de oorzaak zijn van het belangrijkste zelfverwijt dat we op ons sterfbed hebben: de wens dat we de moed hadden gehad om een leven te leiden waarin we trouw bleven aan onszelf, in plaats van het leven

dat anderen van ons verwachtten. Het woord een nieuwe definitie geven, is zodoende eerder een reddingslijn dan een keuze. Verwachting is, in de nieuwe vorm, de wortel van rust.

## **Gevaarlijk woord**

‘Aan de verwachtingen van anderen voldoen is niet jouw rol in het leven,’ legde ik uit, in de wetenschap dat overreding net als intimiteit van twee kanten komt. ‘Het is niet jouw verantwoordelijkheid. Dat is niet jouw taak.’

‘Waarom verbieden we dat rotwoord niet gewoon op de club?’ schreeuwde hij met opengesperde neusgaten. Ik had hem nog nooit zo gezien. De club had geen dieptepunt bereikt, maar hij wel. Hij was het beu om zich zo te voelen.

Hij was een sterke man met een omfloerste stem en een harde buitenkant, maar nu steunde hij met zijn kin op zijn handen en keek hij me aan met trillende lippen en de droevigste blik die ik ooit bij een professionele coach had gezien.

‘Zou dat helpen?’ vroeg hij.

‘Misschien wel,’ antwoordde ik.

Dus dat deed hij. Patrick Kisnorbo verbood het woord *verwachtingen* bij de Melbourne City Football Club. De jonge hoofdtrainer, die het gewicht van de wereld op zijn schouders droeg, ontsloot zo een vrijheid die niemand had zien aankomen; Patrick zelf al helemaal niet. Vanaf dat moment in 2021 zou het team, dat eigendom was van de City Football Group, tien van de daaropvolgende elf wedstrijden winnen en Patrick zou de succesvolste coach in de geschiedenis van de club worden. In zijn eerste jaar schreef hij zowel de Premiership als de Championship op zijn naam en hij was de enige coach die in opeenvolgende seizoenen de titels in de Women’s League en de Men’s League won.

‘Het leek wel magie,’ zou Patrick later zeggen. ‘We hebben het woord betoverd.’

Het hogere management van de club was echter niet onder de indruk, en vroeg zich af hoe hij in hemelsnaam een woord wilde verbieden dat gewoon in het woordenboek stond.

‘Let maar eens op,’ zei hij zachtjes, waarna hij ervoor koos om van onderwerp te veranderen en aan het eind van het seizoen om vergeving te vragen in plaats van om toestemming vooraf.

De rest van ons stervelingen heeft niet de macht om een woord uit het lexicon te schrappen, en zou die misschien ook niet moeten hebben. Als het op verantwoorde wijze en met goede bedoelingen wordt gebruikt, heeft het woord *verwachtingen* betekenis en waarde. De implicaties die het met zich meebrengt zijn in de hedendaagse wereld echter zo groot geworden dat we het eigenlijk niet meer kunnen gebruiken zonder emotionele consequenties voor onszelf en anderen.

## Breekpunt

‘Waarom is het zo moeilijk om ze los te laten?’ kreunde Ash Barty. ‘En wat zullen ze zeggen als ik in de eerste ronde verlies?’

We bereidden ons voor op de Australian Open van 2020 en Ash had het over de ingebeelde verwachtingen die ze elk jaar in januari toeschreef aan onzichtbare toeschouwers. De Australian Open was het eerste grote tennisevenement van het jaar, en de eerste grand slam. Een speler moet zeven partijen winnen om een grand slam te winnen, maar de eerste paar ronden zijn meestal het stressvolst voor doorgewinterde deelnemers, die het moeten opnemen tegen tegenstanders die niets te verliezen hebben en niet de druk van verwachtingen voelen.

Mijn antwoord op de tweede vraag was altijd hetzelfde. ‘Wie

zijn “ze”, Ash? Ik meen het, vertel me hun namen!’ plaagde ik, alsof een horde Schotse Bravehearts in oorlogskleuren de berg af kwam stormen om een oordeel te vellen over haar backhand.

Alle gekheid op een stokje, het was belangrijk dat Ash begreep welke universele waarheid er achter haar eerste vraag zat. Als we ons focussen op de verwachtingen van anderen, wie die mysterieuze anderen ook mogen zijn, verliezen we de focus op onszelf of op onze sterke punten en de dingen waarover we daadwerkelijk controle hebben.

‘Tja,’ zei ik, terwijl ik nipte van mijn grote flat white. ‘Er zijn verschillende redenen waarom het zo moeilijk is om de verwachtingen van anderen los te laten. Ten eerste is je grootste kracht je grootste zwakte, namelijk dat je veel om andere mensen geeft, maar er is een dunne scheidslijn en soms ga je daar overheen en geef je te veel om wat andere mensen vinden.’

Ik veegde mijn melksnor weg en gaf aan dat nu reden nummer twee volgde. ‘We verlangen allemaal naar liefde, verbondenheid en saamhorigheid, en als we het idee hebben dat we niet “genoeg” zijn, denken we dat we pas iemand zijn als we iets bereiken. We zijn doodsbang om door onze stam te worden afgewezen, dus we gaan van erbij horen naar ervoor zorgen dat we erbij passen, wat het tegenovergestelde is.’

Ash Barty was op intellectueel vlak misschien wel de nieuwsgierigste sporter met wie ik ooit had gewerkt, en ik kon haar vragen altijd waarderen. Maar ze was ook de meest eigenwijze. Rationeel wist ze best dat ze door haar eigenwaarde los te koppelen van haar tennisprestaties de vrijheid zou krijgen waarnaar ze zo verlangde, maar door het ontbreken van zelfcompassie en zelfacceptatie bleef ze vaak hard voor zichzelf of vergeleek ze zichzelf met anderen, waardoor de grenzen vervaagden en ze dingen te persoonlijk opvatte.

Het doel is om volledig toegewijd te zijn en tegelijk volledig objectief, zodat er geen verwachtingen zijn en niets persoonlijk is. Oprah Winfrey en Arthur C. Brooks noemen dit ‘onthechte hechting’, terwijl filosoof en spiritueel gids Jiddu Krishnamurti beweert dat het geheim ligt in de woorden ‘het maakt me niet uit wat er gebeurt’. De voormalige Chicago Bulls-coach Phil Jackson was een meester in dit credo. Hij zei tegen zijn spelers: ‘Laat het winnen of verliezen los en laat het spel je leermeester zijn.’ Zijn protegé Michael Jordan hield het nog simpeler en daagde verslaggevers uit met: ‘Waarom zou ik nadenken over het missen van een worp die ik nog niet eens heb genomen?’ Om daar te komen, moeten we ons focussen op een innerlijk scorebord in plaats van een extern scorebord.

## **Meer verwachtingen, nog meer druk**

‘Wanneer kan ik het woord dan wel gebruiken?’ vroeg Kevin Walters, de legendarische rugbyspeler en kersverse hoofdtrainer van de Brisbane Broncos.

Ik schoot in de lach. Hij klonk als een klein kind dat zijn ouders vroeg wanneer hij met zijn nieuwe speelgoed mocht spelen. Maar toen keek ik hem in de ogen, zodat hij wist dat ik geen grapje maakte.

‘Nooit,’ antwoordde ik met mijn beste nep-politiestem. ‘Niet als je bij iedereen de druk wil wegnemen.’

Hij trok aan zijn donkerrode pet, zichtbaar teleurgesteld door mijn antwoord.

‘Kevvie, verwachtingen zijn dingen waarover jij, en alleen jij, de controle hebt. Dus vanaf nu kun je niet meer zeggen: “Mijn verwachtingen voor jou zijn”, of: “Ik verwacht dat je dit doet”, want je hebt wat dat betreft geen controle over Patty [Carrigan]

of Reyno [Adam Reynolds] of zelfs je zoon Billy. Je zei zelf dat de verwachtingen van het bestuur en de media en de fans je zwaar vallen. Nou, als je jouw verwachtingen op de spelers projecteert, doe je precies hetzelfde en dan stapelt het zich alleen maar verder op.'

'Wat kan ik dan zeggen?'

'Misschien kun je over de rol van iedere speler praten en vragen of die helder is.' In het verbale equivalent van een rugbytactiek zei ik: 'Want duidelijkheid is aardig en onduidelijkheid is niet aardig.'

Kevin tuurde met toegeknepen ogen naar het raam, en heel even stelde ik me voor dat hij om het oordeel van de videoscheidsrechter zou vragen.

Ik probeerde duidelijker te zijn. 'Als je jezelf als hoofdtrainer in het gesprek moet brengen, kun je misschien zeggen: "Mijn doel voor jou is..." of: "Mijn wens, of verlangen, of hoop of droom voor jou is..." Of praat over de richtlijnen en hoe de dingen hier gaan. Laat ze het heft in eigen hand nemen. Maar begin niet over verwachtingen,' smeepte ik hem.

In sportgek Australië zijn de Brisbane Broncos de grootste club binnen de Rugby League en tevens een van de succesvolste – ondanks dat ze in 2020 hun slechtste seizoen in tweeëndertig jaar hadden en als allerlaatste eindigden. Maar noch hun nieuwsgierige en gepassioneerde coach, noch ieder ander kon voorzien wat er in het verschiet lag. Aan het eind van het volgende seizoen denderde zijn zwaar bekritiseerde team met een hernieuwde mindset door de competitie en draaiden ze weer mee in de Premier League.

In de eerste week van mijn samenwerking met de Broncos had ik zeven besprekingen en telde ik het woord 'verwachtingen' ruim zevenenveertig keer. (Soms houd ik het voor de lol bij.) Tien van

de vermeldingen vonden plaats in mijn eerste bestuursvergadering. Als je alleen een hamer hebt, ziet elk probleem eruit als een spijker. Dus met mijn woordenteller in actie was het niet moeilijk om achter hun probleem te komen: het gevreesde V-woord.

Als het om verwachtingen gaat, voel ik me vaak als Arthur Mendelson, de excentrieke en licht verwarde wiskundige uit de Robin Williams-film *Patch Adams*, die op Patch moppert en zegt dat hij verder moet kijken dan zijn vingers. Het is een metafoor voor verder kijken dan wat voor de hand ligt en op een andere manier denken. Ik zou mensen soms ook wel zo wakker willen schudden.

Waarom kan niet iedereen zien hoe schadelijk het verkeerde gebruik van dit woord is? En hoeveel vrijheid er ontstaat als we het een nieuwe definitie geven?

Het heeft ons langzaam bekropen, en daar is het misgegaan. Verwachtingen waren vroeger iets waar we honderd procent controle over hadden. We kunnen wel willen dat de zon morgen opkomt, maar het controleren van kosmische massa's gaat onze pet te boven en we kunnen de bewegingen van die grote bal met gas niet garanderen. Zodoende kunnen we het ook niet verwachten. Maar tegenwoordig zien we verwachtingen als iets wat we niet honderd procent kunnen controleren, maar verwachten we toch dat ze uitkomen, misschien door hebzucht of een obsessie met de meningen van anderen. En laat dat nou ook precies de definitie van druk zijn.

Misschien moet je dit even tot je laten doordringen. *De definitie van druk is onze nieuwe definitie van verwachtingen.*

Als ik het woord 'druk' hoor, hangt dat vrijwel altijd samen met een onrealistische of ongezonde relatie met wat er van iemand wordt verwacht en, belangrijker nog, wat er niet wordt verwacht. Maar er kan niet van ons worden verwacht dat we

controle hebben over iets wat we niet kunnen controleren. De twee woorden zijn inmiddels zo uitwisselbaar geworden dat een baas of ouder net zo goed kan zeggen: 'Ik heb hoge druk voor je.'

De Broncos waren een trotse club met veel aanzien, en jarenlang de enige club van belang. Zodoende voelde de hele staat Queensland zich betrokken, of hadden de inwoners in elk geval het idee dat ze een mening mochten hebben. De grootste aandeelhouder was News Corp, ooit het grootste mediabedrijf op aarde en, in veel opzichten, de grondlegger van verwachtingen en de beheerder van de publieke opinie.

Zulke belanghebbenden zijn belangrijk. 'Als professioneel sportteam kun je de fans, de overheid en de media niet negeren,' zoals CEO Dave Donaghy van de Broncos me eens vertelde.

'Ja,' beaamde ik. 'Maar als we hun meningen zwaarder laten wegen dan die van onszelf, zullen we alleen maar schaduwen naja-gen en zelf nergens echt voor staan.' Dat was de alarmbel die ik luidde tijdens een van onze eerste gesprekken. Donaghy, met zijn kenmerkende zelfbeheersing en scherpzinnigheid, omhelsde het idee en zou dat jaar een grote rol gaan spelen bij de perspectiefwisseling van de Broncos. Zijn kalme invloed en onbevooroordeelde aanpak waren onmisbaar bij de transformatie van het team.

'Misschien moet dat ons motto zijn voor 2023,' stelde Donaghy. 'Geen verwachtingen. Geen druk.'

Enkele maanden later sprak ik op de South by Southwest-conferentie. Daar ontmoette ik Paul Martin van Box To Box, medebedenker en uitvoerend producent van de documentaireserie *Formula 1: Drive to Survive* en de tennis-tegenhanger *Break Point*. Paul had mijn aandacht toen hij vertelde op welke manier zijn bedrijf drama en hoge verwachtingen schiepte. Ik werkte destijds met F1-coureur Daniel Ricciardo en surfer Stephanie Gil-

more, en was gevraagd om te werken met de Griekse tennisser Maria Sakkari. Alle drie speelden een prominente rol in de hit-documentaireserie van Box To Box.

‘Weet je, Paul, we zitten allebei in de verwachtingenbranche,’ grapte ik. ‘Maar we doen tegengesteld werk. Jij drijft de druk en verwachtingen op. Ik neem ze weg.’ Ik had net de eerste aflevering van *Break Point* gezien, en elke vijf minuten de woorden ‘verwachtingen’ en ‘druk’ gehoord.

‘Het is niet eenvoudig om met alle verwachtingen, alle druk, om te gaan,’ klaagt de Spaanse tennisser Paula Badosa in een aflevering met de toepasselijke titel ‘Great Expectations’. In deze vijfenveertig minuten durende uitzending worden ‘verwachtingen’ en ‘druk’ maar liefst zeventien keer opgeworpen. Als je je eenmaal bewust bent van dergelijke salvo’s, kun je ze niet meer negeren of je ogen sluiten voor de gevolgen.

*Drive to Survive*, *Break Point* en andere programma’s van Box To Box, zoals het op golf gerichte *Full Swing*, zijn briljante staaltjes storytelling waar ik graag naar kijk met mijn vrouw en drie zoons. Maar toen ik bij Paul wegliep, kon ik de gedachte niet van me afzetten dat de manier waarop de entertainmentindustrie verwachtingen gebruikt als formule voor content vol druk best grappig zou kunnen zijn *als het niet zo gevaarlijk was voor onze gezondheid*.

## De grootste spijt

Het is niet te laat om onszelf te redden. Als iemand een pre-mortemonderzoek zou uitvoeren, in plaats van een post-mortem, zou hij misschien ontdekken dat misplaatste verwachtingen een belangrijke bron zijn voor de teleurstellingen van de arme ziel.

Ik heb grote waardering voor het werk van Bronnie Ware, een

Australische palliatief verpleegkundige die veel tijd doorbrengt met mensen op hun sterfbed. Haar boek *The Top Five Regrets of the Dying* bevat wijze lessen voor de levenden. Zodra we het einde van ons leven naderen, realiseren we ons dat leven voor anderen, of proberen te voldoen aan hun verwachtingen, niet is waar het om gaat. Het gaat erom dat we waarachtig zijn aan onszelf, dat we ons eigen verhaal erkennen en leven met authenticiteit en moed.

Van de vijf dingen waarvan mensen op hun sterfbed de meeste spijt hebben, luidt de vijfde: 'Ik zou willen dat ik mezelf had toegestaan gelukkiger te zijn.'

Dit is nummer vier: 'Ik zou willen dat ik contact had gehouden met mijn vrienden.' Nummer drie: 'Ik zou willen dat ik de moed had gehad om mijn gevoelens te uiten.' Nummer twee: 'Ik zou willen dat ik niet zo hard had gewerkt.' En de grootste sterfbedspijt die Ware onthulde is: 'Ik zou willen dat ik de moed had gehad om een leven te leiden waarin ik trouw bleef aan mezelf, in plaats van het leven dat anderen van me verwachtten.'

Dus zelfs op ons sterfbed zeggen we: *als ik het over kon doen, zou ik willen dat ik gewoon mezelf kon zijn [authenticiteit en moed] in plaats van te leven volgens de verwachtingen van anderen.* Met andere woorden, we leven niet ons eigen leven. We hebben steeds het onderliggende gevoel dat we anderen tevreden moeten stellen, ons aan anderen moeten bewijzen, aan de verwachtingen van anderen moeten voldoen, of de bevestiging van anderen nodig hebben. In deze tijd vermoed ik dat het iets te maken heeft met onze toegenomen sociale isolatie en het afgenomen geloof dat we goed genoeg zijn om liefde te kennen en ergens bij te horen. Zonder die basis neemt de behoefte aan bevestiging, erkenning en sociale acceptatie het over en verliezen we het vermogen om ons perspectief aan te passen en onze eigen heldhaftige weg te blijven volgen.