

Hoofdstuk 7

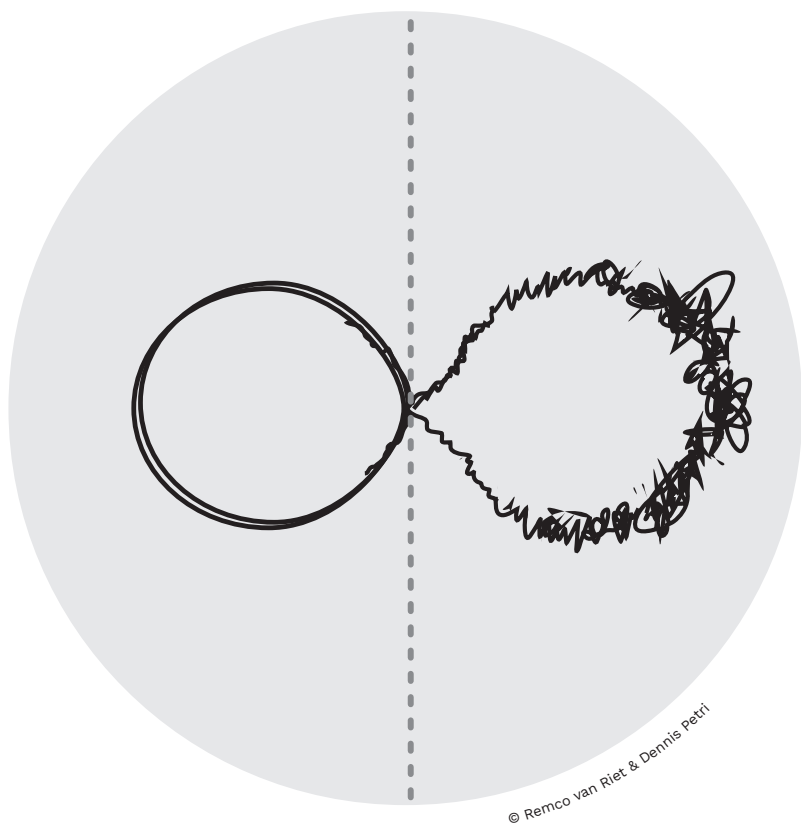
Navigeren door de willekeur van het leven

We geloven graag dat we de volledige controle over ons leven hebben. En tot op zekere hoogte hebben we dat ook. We bepalen zelf hoe en waar we naartoe reizen. Maar hoe vaak we ook reflecteren, hard werken, onze gewoonten veranderen en blijven verbeteren, er is ook veel willekeur bij betrokken. Veel willekeurige en externe gebeurtenissen kunnen een diepgaande impact op ons leven hebben. Ze kunnen het verloop van onze reis veranderen.

En navigeren door wat buiten onze controle ligt, is een grote uitdaging. Wanneer we verrast worden, kan het verloop van onze reis worden gewijzigd. Het kost tijd om weer op het goede spoor te komen, want het leven heeft verschillende obstakels. Om dit aan te pakken, moeten we ergens beginnen, dus we zullen gaan begrijpen dat:

1. er twee soorten willekeur zijn. De eerste heeft vooral te maken met verrassingen en spontaniteit, en de tweede is de echte willekeur waar we geen controle over hebben.
2. willekeur ons gelukkig of erg ongelukkig laat voelen. We hebben het gevoel dat de wereld ons talloze kansen heeft gegeven, of dat we die ene kans nodig hebben om echt aan de slag te kunnen gaan.
3. het leven erg willekeurig kan zijn en er daarom veel buiten onze macht ligt. Het enige dat we kunnen controleren, is hoe ermee om te gaan. We zullen zien dat er grofweg vier manieren zijn om dit te doen.
4. voor elk boek dat sluit, gaat er een ander open.
5. we blijven doorgaan, wat er ook gebeurt.

Alleen als we kunnen accepteren dat we niet de volledige controle kunnen hebben, zullen we enige controle hebben over onze reis. Alleen dan kunnen we echt door het leven navigeren.



Onze vlucht was vertraagd!

Iedereen houdt van vakanties, of het nu gaat om een kleine stedentrip, een weekje strand, een roadtrip of een langere rondreis. We genieten al van de reis voordat we gaan, wat geweldig is. Het geeft dus al waarde voordat je daadwerkelijk vertrekt. Waarom beginnen we, als we onze vrienden daarna over de vakantie vertellen, al snel te vertellen over iets geeks of negatiefs dat is gebeurd?

- ‘De hotelkamer was nog niet schoongemaakt toen we aankwamen, dus we konden nog niet inchecken!’
- ‘De taxichauffeur heeft ons opgelicht!’
- ‘Het regende flink op de laatste dag!’

Helaas zijn we er zo op ingesteld om risico's en onverwachte gebeurtenissen te vertellen, in plaats van alle dingen die goed gingen. Als mensen hebben we behoefte aan drama. De meeste van onze gedachten zijn negatief vanwege evolutionaire voordelen dat als we op onze hoede zijn voor gevaar, we veilig door kunnen gaan met het maken van baby's voor de volgende generatie. Een specifiek deel van de hersenen, de amygdala, waarschuwt ons voor gevaar. Hierdoor kunnen we ook een slang zien, terwijl het slechts een touw is. Maar over het algemeen is de betekenis van het woord gevaar veranderd.

Tijdens een vakantie houden we van de verandering van omgeving en de onverwachte nieuwe situaties waarin je je bevindt. We hebben nieuwe energie, nieuwe opwinding, maar misschien een beperkte motivatie als we terugkeren. Het is bijna alsof je kort het leven van iemand anders hebt geleefd. Je hebt jezelf weer als volledig ervaren. Al je zintuigen werden geopend om alles wat een nieuwe locatie en cultuur je te bieden heeft volledig in je op te nemen. Maar ook in de moderne tijd hebben we nog steeds te maken met verrassingen of dingen die niet helemaal naar onze zin verlopen.

Maar als er objectief geen problemen zijn, zijn er altijd nieuwe problemen. Notorious B.I.G. rapte ooit *Mo Money, Mo Problems*. Ja, ik citeer nog een andere rapper om een punt te maken. Dit zal mijn laatste zijn, dat belooft ik. Maar er zit een kern van waarheid in de verklaring. Zo denken we ook als we op vakantie gaan, dat onze problemen achter de rug zijn,

maar hevige regen op de eerste dag gooit onze plannen meteen in de war.

We hebben graag de volledige controle over onze plannen. Als het op onze carrière aankomt, geloven we dat we ons aan een plan kunnen houden om promotie te maken. Als de promotie niet doorgaat, kunnen we geïrriteerd raken. Maar stel je opnieuw de situatie voor waarin bijna niemand promotie maakt, in vergelijking tot wanneer bijna iedereen promotie krijgt. Zoals we konden lezen in het begin van het boek, waar ik de bevinding van Malcolm Gladwell in zijn boek *David & Goliath* benoemde, hebben we de neiging om het eerste scenario te verkiezen boven het laatste.

Als iedereen promotie krijgt, is niemand trots, en dit insinueert dat we van inspanning houden. We willen het gevoel hebben van in control zijn en daarmee verantwoordelijk zijn voor onze resultaten.

Het leven zou je kunnen zien als spelletjes en puzzels, die we continu proberen op te lossen. Het oplossen van problemen en uitdagingen brengt ons geluk, hoewel het navigeren door het leven constant blijft doorgaan. Sommige problemen zijn niet onze schuld, maar toch zijn we verantwoordelijk voor hoe we ermee omgaan. Maar net als er na regen zonneschijn komt, zo komen en gaan problemen. Dus zelfs na zonneschijn gaat het ooit weer eens regenen. We moeten bepalen of alle problemen die we tegenkomen de moeite waard zijn om actief op te lossen.

Problemen oplossen is niet zo eenvoudig als we ons niet lekker voelen. Andere mensen zeggen dat we het van de zonnige kant moeten bekijken, de dingen zien in ons leven die wel goed gaan. We kunnen helaas niet altijd alles van de zonnige kant bekijken. We kunnen streng voor onszelf zijn en onszelf de schuld geven dat we ons zo voelen. In andere situaties kunnen we anderen de schuld geven.

Anderen de schuld geven geeft op korte termijn een gevoel van voldoening. Maar of we nu de samenleving, collega's of vrienden of onze opvoeding de schuld geven, het is onvermijdelijk dat we ergens beginnen te voelen dat we ook op zijn minst gedeeltelijk verantwoordelijk zijn. Verantwoordelijk zijn voor het omgaan met de situatie waarin je je

bevindt, niet hoe je erin bent beland, is een belangrijke les. Wanneer we het gevoel hebben dat we geen controle hebben, resulteert dit in hulpeloosheid en een bepaalde angst.

Aan de andere kant, als we voelen dat we het goed doen, hebben we het gevoel dat we meer controle hebben. We zien het leven niet vol risico's en gevaren. We lijken dan ook beter in staat om met negativiteit om te kunnen gaan. Toch herinnert het nieuws je aan alle gevaren en negativiteit in de wereld. Overlijden door een terroristische aanslag lijkt waarschijnlijker dan overlijden door een verkeersincident.

De manier waarop we naar de wereld kijken, lijkt op wat we in de realiteit kunnen verwachten. Hoe meer we bijvoorbeeld naar bedreigingen zoeken, hoe groter de kans dat we ze zullen zien. Dit wordt het *blue dot effect* genoemd, weet je nog? We passen onze percepties aan op een manier die overeenkomt met onze verwachtingen. Hoe lijkt de wereld eruit te zien versus wat zie ik zelf?

Maar hoe je de wereld ook ziet, de wereld verandert en voor zover we ons bewust zijn, gaan we door de ups en downs van het leven heen. Verandering gebeurt niet alleen bij ons. Tegelijkertijd gebeurt het over de hele wereld. En het gebrek aan controle dat we hebben over de regen, is in lijn met de weinige controle die we hebben over de wereld. Hoewel we er – in ieder geval voor de wereld – deel van uitmaken. Een klein deel, maar we zijn een deel en hebben een stem.

Verandering is de enigste constante

Mijn vader is geboren in 1944. De Tweede Wereldoorlog was nog steeds aan de gang. Hoewel nazi Duitsland al verliezende was, had het nog steeds een sterke greep op een groot deel van het Europese continent. D-day, onder Operatie Overlord, bevond zich nog in de planningsfase en zou pas vier maanden na de geboorte van mijn vader van start gaan. Nadat de gevechten op Europese bodem waren geëindigd, ging het jarenlang door op het Aziatische continent.

Zelfs nadat de Tweede Wereldoorlog officieel was afgelopen, volgde de Koreaanse oorlog aan het begin van de jaren vijftig. Dit alles vond plaats voordat mijn vader tien werd.

Als we nadenken over ons eigen leven op deze planeet, zijn er zoveel

dingen die de wereld sindsdien heeft meegemaakt. Sinds het verstrijken van het millennium is er veel veranderd, terwijl aan de andere kant ook juist nog steeds veel hetzelfde is.

Nu is het niet aan mij om voorspellingen te doen over de toekomst. Het enige dat ik wel zeker weet, is dat de wereld zal blijven veranderen. Landen zullen veranderen, en de mensen ook. Het is moeilijk om zulke veranderingen bij te houden. Daarom doen we vaak een beroep op informatie die we al jaren veilig in ons hoofd hebben opgeslagen. Maar informatie veroudert. Zoals elke mobiele telefoon hebben ook wij continue updates nodig.

De enige manier om onze perceptie of waarden te veranderen, is door ervaringen op te doen die in strijd zijn met onze oude percepties en verouderde kennis. We kunnen de wereld niet controleren, maar we kunnen wel bepalen hoe we met deze veranderingen omgaan. We hebben controle over de mate waarin we ons openstellen voor nieuwe informatie tijdens het lezen, door mensen die we ontmoeten of door nieuwe ervaringen tijdens het reizen.

Blijf nieuwsgierig en open

Ik voel me gezegend dat ik ben opgegroeid in een gezin waar we zelfs leerden over de mensen met wie we het misschien oneens zijn, maar op zijn minst konden begrijpen dat ze ook mensen zijn en hun eigen redenen hebben om te worden zoals ze vandaag de dag zijn.

Daarom vind je in de boekenkast van mijn ouders zowel de autobiografieën van Hillary Clinton als Donald Trump. Hoewel ze verschillende meningen hebben en veel tegengestelde waarden hebben dan de mensen over wie ze lezen, willen mijn ouders een beter begrip krijgen voor de mensen over wie ze tegenwoordig zoveel horen en zien. De afgelopen jaren, en vooral door social media, hebben we zulke kleine informatiebubbel gecreëerd, dat we alleen onze eigen overtuigingen continu bevestigd zien worden.

Je hebt je *inner group*, de mensen zoals jij en ik die alles weten, en je *outer groups*, de domme mensen die het maar niet lijken te begrijpen. In het subhoofdstuk, *Rap, meer dan drugs en geweld*, maakte ik bewust

even onderscheid tussen de kenners en niet-kenners. Groepen maken en mensen verdelen is eenvoudig, echter samen kunnen komen en begrip voor elkaar opbrengen is veel waardevoller. Dus als we echt samen willen komen en als je echt wilt leren en groeien, moet je openstaan om ook de 'andere kant' te bestuderen. Je zou iets nieuws kunnen leren en tegelijkertijd, als mensen in de outer group echt waarden hebben waar we het fundamenteel niet mee eens zijn, kun je door je in hen te verdiepen, misschien zelfs hun perceptie veranderen.

Een goed voorbeeld van iemand die dit als geen ander kan, is Daryl Davis. Hij is een zwarte Amerikaan die neonazi's en leden van de KKK (Ku Klux Klan) hun overtuigingen en gedachten laat herzien. Hij doet dit grofweg door de volgende zeven stappen toe te passen:

1. Over het algemeen geldt dat als je iemands realiteit wilt veranderen, je begint met de perceptie van een ander, voordat je alternatieven of andere manieren van denken laat zien.
2. Daryl begint met de andere persoon te vragen om hun realiteit uit te leggen.
3. Hij valt deze realiteit nooit aan.
4. Dit verlaagt de 'muur' van de ander en zorgt voor een minder verdedigende positie.
5. Pas dan begint hij met het benoemen van alternatieven.
6. Vervolgens geeft hij zorgvuldig zijn standpunt over beide percepties.
7. Daardoor heeft de ander tijd om na te denken.

Omgaan met fundamenteel verschillende mensen, kalm blijven en echt luisteren is een kunst op zich, als je het mij vraagt. We noemen anderen graag achterlijk en willen direct ingrijpen en reageren als 'ze' iets stoms zeggen. In een gesprek hebben we al snel de neiging om voor A in plaats van B te gaan:

A: Als iemand praat, denken we meteen na over wat we willen gaan zeggen of hoe we willen reageren als het onze beurt is.

B: Als iemand praat, luisteren we echt, blijven open en nieuwsgierig, voordat we een nieuwe vraag of antwoord formuleren.

Mensen houden er niet van om te horen wat ze moeten doen of denken.

Ook al zijn veel dingen die we geloven of denken gewoon niet waar. We moeten allemaal onze kennis bijwerken, omdat de wereld niet meer hetzelfde is. Het is anders dan toen we werden geboren, en het is ook niet hetzelfde als vijf jaar geleden of gisteren. Morgen en over vijf jaar ziet de wereld er ook weer anders uit. Verandering is de enige constante.

Houd er rekening mee dat verandering en innovatie in het begin altijd gehaat worden. We hebben soms moeite om onszelf te veranderen. Dus de wereld veranderen (en verschillende wereldbeelden) wordt ook vaak veracht. Maar wanneer we nieuw bewijs krijgen, of als iemand ons een spiegel voorhoudt, moeten we altijd bereid zijn om onze eerdere standpunten in twijfel te trekken, opnieuw te evalueren en toe te geven wanneer we het bij het verkeerde eind hadden. Of het minste wat we kunnen doen is het respectvol oneens zijn met een ander.

Met de opkomst van de industriële revolutie verloren veel arbeiders hun baan, maar er kwamen ook nieuwe banen bij. Tegenwoordig werken we minder dan tijdens de industriële revolutie, en de meesten van ons zijn veel beter af in vergelijking met die tijd. Met een digitale revolutie op komst en al onderweg, willen we ons hier in eerste instantie van weerhouden. Maar er zullen weer banen verdwijnen en er komen weer andere nieuwe bij. We hoeven misschien minder te werken, maar we kunnen beter af zijn dan dat we nu zijn. Dit vraagt van ons om ons weer aan te passen. Maar als mensen hebben we meermaals bewezen dat we dat kunnen.

Het is niet altijd gemakkelijk om te begrijpen hoe de wereld in elkaar zit, of wat de samenleving van je verwacht. We moeten allemaal trouw blijven aan onszelf. Je eigen reis volgen en navigeren, wat er ook op je pad komt. We moeten ons ook blijven aanpassen.

Survival van degene die zich het beste aanpast

Als de mensheid één ding heeft bewezen, is het dat we ons zeer goed kunnen aanpassen. Van aanpassing om te leven in de hitte van de woestijn, in de tropische jungle, in besneeuwde ijskoude gebieden, tot leven in bergachtige streken op vijf kilometer hoogte. Net als andere dieren zijn we geweldig en ook in staat om buitengewone prestaties te leveren.

We beginnen al heel jong aan onze schoolreis, waarbij we tot onze

twaaftde de basisschool doorlopen, voordat we verder gaan op middelbare school. Deze ronden we af, voordat we verder studeren of ons gaan specialiseren in een bepaald vakgebied of voor een baan.

Deze stappen op ons pad liggen grofweg vast, de arbeidsmarkt vraagt om een zekere specialisatie en de samenleving heeft verwachtingen van hoe een goede loopbaan eruitziet. Van richting veranderen is natuurlijk altijd mogelijk, maar externe verwachtingen bepalen voor een deel wat de 'succesvolle' specifieke vakgebieden zijn, waarbij het niet hebben van een universitaire of hbo-diploma in de ogen van sommigen een mislukking is.

Tegenwoordig veroorzaakt de noodzaak om ons te specialiseren ook beperkingen in ons aanpassingsvermogen. Een gekozen loopbaanpad is waar veel mensen zich aan vasthouden. Naast werk zien we dat ook terug in andere van onze grote momenten.

Er wordt van ons verwacht dat we trouwen, kinderen krijgen, een huis kopen en vaak stoppen met dromen en risico's nemen. Sommigen blijven de dromen van hun kinderen naleven, voordat de cyclus zich herhaalt en ook hun kinderen stoppen met het nemen van risico's.

Het is niet zo dat we risico's moeten nemen, het is gewoon zo dat we vaak het gevoel hebben vast te zitten in het leven, en het nemen van een 'risico' ons kan helpen ons leven te verbeteren. En hoe risicomijdend je ook probeert te leven, het leven is nog steeds willekeurig. Het verstoort je plannen en het gaat regenen op het moment dat je naar het strand wilt gaan.

'Het leven is wat je overkomt, terwijl je druk bezig bent andere plannen te maken.' - John Lennon, muzikant

Ik heb altijd interesse gehad in verandering en hoe het zich ontwikkelt. Eerst had ik vooral interesse in psychologie, maar ik ging toch voor de business route, aangezien dit pad meer zekerheid zou bieden vanuit werkperspectief. En misschien is dat waar. Er zijn beperkingen in de echte wereld, met voor- en nadelen voor elke beslissing. Maar wanneer we intrinsiek gemotiveerd zijn voor een onderwerp, kunnen we de be-

nodigde vaardigheden ontwikkelen en ons eigen pad volgen. Onze reis wordt nu echt van ons.

Die verandering kwam toen ik de weg van mijn vervolgstudie innovatiemanagement koos. Ik begon te zien hoe nieuwe diensten en producten op de markt komen, hoe teams hun samenwerking verbeteren en hoe ze waarde kunnen leveren bij zowel radicale als incrementele veranderingen. Ik heb geleerd over het combineren van ideeën en het testen van aannames en hypothesen, wat altijd waardevol is. Aan het einde van mijn bachelor studeerde ik af met mijn scriptie over hoe intrinsieke motivatie creativiteit positief kan beïnvloeden. Dit heeft me geholpen om in hoofdstuk 2 over intrinsieke motivatie te schrijven. Dus indirect kwam deze oorspronkelijke interesse toch weer op mijn pad.

Toch is echt voelen dat iets voor jou werkt, iets anders dan een theorie begrijpen en proberen toe te passen. Dus ik hoop dat het toepassen van de veranderingen die je hebt bedacht tijdens het lezen van de eerste hoofdstukken van het boek, je reis op een positieve manier zal veranderen.

De reis die jij en ik maken, gaat niet alleen over het begrijpen dat we ons moeten aanpassen. Het is ook geloven dat dingen ons pad nog kunnen kruisen of dat we ons pad gedeeltelijk kunnen creëren. We accepteren de reis die we tot nu toe hebben gemaakt, maar de reis is nog niet voorbij. We kunnen nog steeds delen van ons persoonlijke leven en ons werk veranderen. Denk aan je gewoonten en sterke punten die nuttig zijn in een wereld die voortdurend evolueert.

Nassim Taleb introduceerde de term *antifragile*, waarin we niet fragiel, maar ook niet robuust mogen zijn. Aanpassingsvermogen is de sleutel, voor ons als mens en de rest van het dierenrijk. Het 'sterkste' en meest rigide gebouw is niet per se het best beschermd tegen aardbevingen. En het herinnert ons eraan dat we geen papaja of kokosnoot moeten zijn. In een steeds veranderende wereld, met steeds veranderende banen, moeten we ons blijven aanpassen. In plaats van alleen te lezen en te studeren over hoe je je kunt aanpassen, kun je het alleen voelen als je leeft met een adaptieve mindset en het in de praktijk toepast. Op je werk kun je naar een cursus worden gestuurd om een theorie te leren

en je certificaat ontvangen. Maar pas als je het zowel in een werkcontext als op persoonlijk niveau toepast, wordt het waardevol en relevant.

Het World Economic Forum voorspelde dat de tien belangrijkste vaardigheden voor de komende jaren de volgende zullen zijn (Whiting, 2020):

1. Analytisch denken en innovatie
2. Actief leren en leerstrategieën
3. Complexe probleemoplossing
4. Kritisch denken en analyseren
5. Creativiteit, originaliteit en initiatief
6. Leiderschap en sociale invloed
7. Technologiegebruik, monitoring en controle
8. Technologieontwerp en programmering
9. Veerkracht, stresstolerantie en flexibiliteit
10. Redeneren, problemen oplossen en ideeën bedenken

Ik zou zeggen dat, behalve nummer zeven en acht, alle andere vaardigheden op zijn minst gedeeltelijk in dit boek worden behandeld. Deze vaardigheden worden natuurlijk vermeld voor werkdoeleinden, maar persoonlijk geloof ik sterk in de link tussen persoonlijke ontwikkeling en het ontwikkelen van je vaardigheden op het werk. Het feit dat je dit boek leest, betekent dat je al actief bezig bent met nummer twee van de lijst. Door zelfreflectie pas je nummer drie en vier toe op je eigen persoonlijke niveau. En we zien daarnaast veel terugkomen over nummer negen.

Analytisch denken en innovatie, complexe probleemoplossing, kritisch denken en analyseren en redeneren, probleemoplossing en ideeënvorming worden allemaal ontwikkeld tijdens het volgen van je eigen reis. Welke vaardigheid is volgens jou het belangrijkste om te ontwikkelen? En hoe zou je die verder kunnen ontwikkelen?

In 1999 identificeerde de Wereldgezondheidsorganisatie zes belangrijke gebieden van levensvaardigheden, namelijk:

1. Communicatieve en interpersoonlijke vaardigheden
2. Besluitvorming en probleemoplossing
3. Creatief denken en kritisch denken

4. Zelfbewustzijn en empathie (twee delen van emotionele intelligentie)
5. Assertiviteit of zelfbeheersing
6. Veerkracht en het vermogen om met problemen om te gaan

Al deze gebieden komen in dit boek opnieuw aan de orde. Tijdens onze reis nemen we belangrijke beslissingen. We hebben gezien dat alles begint met zelfbewustzijn, omdat het de sleutel is tot groei en zelfbeheersing. Dit hoofdstuk, plus het vorige, gaat over veerkracht en het vermogen om met problemen om te gaan. We zijn dus op de goede weg, niet alleen voor het heden, maar ook voor de toekomst.

Om ons aan te passen of onszelf te zijn, wordt ons verteld onze natuurlijke instincten te volgen. Maar wat betekent natuurlijk?

Echte versus gecreëerde natuur

In het boek *The Path*, geschreven door Christine Gross-Loh en Michael Puett, geven ze ons een geweldig inzicht in wat natuurlijk eigenlijk inhoudt. De Chinese filosoof Xunzi betoogde dat weinig in het leven echt natuurlijk is. Als een kok een os, een gedomesticeerd dier, in stukjes snijdt met een door de mens gemaakt mes, is er weinig natuurlijks aan. De baan 'chef kok' is ook door mensen gecreëerd. De kok heeft een naam die hem door een ander mens is gegeven. Wij mensen hebben dieren en planten gedomesticeerd en we maken al duizenden jaren gereedschappen. Daardoor hebben we sindsdien altijd nieuwe banen gecreëerd.

In de echte natuur is alles eindelijk spontaan en dat is ook een enge gedachte. Gevaren willen we beperken, want als mens in het natuurlijke wild hebben we een lange tijd geworsteld. Wonen in een tropisch oerwoud is niet gemakkelijk, net als in Siberië in de winter. Om het gevaar en de willekeur van dergelijke gebieden te beperken, hebben we geïnnoveerd. We konden dit, aangezien wij als mensen meer kunnen creëren dan er is.

We hebben informatie opgeslagen en generaties lang kennis en wijsheid doorgegeven. Maar eindeloze technologische innovatie is ook niet waar het om gaat, het is wat we ermee doen en hoe we erop voortbouwen

in elke specifieke situatie die de waarde ervan bepaalt. Dus noch de natuur, noch dingen die door de mens zijn gemaakt, mogen blindelings geaccepteerd worden. Er zijn waardevollere menselijke innovaties dan robotstofzuigers.

Door te communiceren, continu te leren en informatie op te slaan, kunnen we voortbouwen op elkaars ideeën. Door te begrijpen wat we hebben gedaan, kunnen we veranderen waar we naartoe gaan. We kunnen niet terug naar het verleden, maar zolang we leren van onze mislukkingen en onze fouten, blijven we leren.

We geloven dat we de controle kunnen houden door te plannen. We willen slechte ervaringen voorkomen, maar niet alle downs kunnen worden voorkomen. Toch willen we het onbekende voorspellen en een leven plannen rond bepaalde mijlpalen om het voorspelbaarder te maken. Hoewel het leven, net als de stress paradox, niet volledig voorspelbaar of onvoorspelbaar kan en moet zijn.

Een echt evenwicht is nooit mogelijk, maar hoe vinden we de juiste mix van ons leven plannen versus spontaan zijn?

Planning versus spontaniteit

Met alle skills voor de toekomst op een rij, vragen we ons misschien af waar we moeten beginnen. Nou, door het hele boek heen te lopen, zijn we al goed op weg. De meeste van de genoemde vaardigheden zijn geen vaardigheden waar je zomaar een cursus of studie voor kunt volgen. Je studeert niet af op zulke vaardigheden, want je bent er de rest van je leven mee bezig. Ze vereisen een open benadering van een leven vol leren en groei. Dit is een continu proces. Met de reis als bestemming hebben we hiervoor de juiste mindset.

1. Leren gebeurt door een moment te plannen en tijd te vrij te maken om je vaardigheden uit te breiden.
2. Leren kan ook spontaan gebeuren als je nog niet weet dat iets een les voor je inhoudt. Of wanneer je wordt getest om met iets onverwachts om te gaan. Door zelfreflectie worden zowel overwinningen als verliezen lessen.

Het leven kan niet volledig worden gepland. En veel plannen beperkt

onze spontaniteit. Grappig genoeg volgen zelfs de meest gedisciplineerde mensen hun plan niet voor de volledige 100%. We hebben vrijheid nodig en moeten variatie behouden, zoals Tony Robbins heeft genoemd in één van de belangrijkste menselijke behoeften. Het leven zal je variatie geven. Ook wanneer je dit niet wilt.

Door plotselinge veranderingen in het leven moeten we niet te ver vooruit plannen en niet te gefocust zijn op verwachtingen voor de toekomst. Jarenlang was ik gefocust op de 'what is next'-vraag. Mijn leven na het werk was zo gedetailleerd mogelijk gepland, om de efficiëntie voortdurend te kunnen blijven verhogen. Dit ging ten koste van het volledig in het moment zelf zijn. Volledig aanwezig zijn is geweldig, omdat je ogen meer kunnen zien dan ooit tevoren. We denken vaak zo veel aan de toekomst, wat te eten voor het avondeten, wat te doen in het weekend, wat te doen in de zomer, dat dit ten koste gaat van spontaniteit en verrassingen.

Maar we kunnen ook niet leven zonder planning. Als we ons verjaardagsfeest niet plannen, komt er misschien niemand opdagen. En als we beginnen met het plannen van ons verjaardagsfeest, en we voegen er onze wekelijkse sportroutine aan toe, dan zitten we voordat we het weten weer vast in een cyclus van alles plannen.

Als je jouw tijd niet goed plant, zal iemand anders je helpen jouw tijd te verspillen. Maar door te plannen, beperken we de kans om spontaan een vriend of vriendin te bezoeken. We missen de kans om naar het strand of het park te gaan als het mooi weer blijkt te zijn.

Je kunt tijd plannen om spontaan te zijn, tijd blokkeren waar je geen vaste activiteit of afspraak hebt. Als je je gewoontes en planning niet onder controle hebt, kun jij je eigen reis niet volgen. Het betekent dat je alles maar op je af laat komen en gebeuren. Maar als we te veel plannen, wordt het leven voorspelbaar en dat is ook niet wat we willen.

Vanaf het moment dat we geboren worden betreden we een wereld die totaal niet voorspelbaar is. Het zit vol met willekeurige gebeurtenissen waar we geen controle over hebben. Aan de andere kant denken we dat we controle hebben over spontaan zijn.

Maar is dat echte willekeur?

Twee typen willekeur

Bij de ejaculatie van de man komen er grofweg 100 miljoen zaadcellen vrij, terwijl een vrouw één tot twee miljoen eicellen bij de geboorte heeft, ook al begint dit aantal meteen af te nemen, we hebben het nog steeds over grote aantallen. Als je je de biologielessen herinnert, zijn er maar één eicel en één zaadcel nodig voor een persoon zoals jij en ik. De combinatie van jouw ouders is dus al uniek. Plus het feit dat je geboren bent op deze plek en in deze tijd.

Jij bent jij en je bent geboren zoals jij. De kans dat je juist hier geboren bent, is best verbazingwekkend, toch? Jij bent één van de bijna acht miljard mensen op deze wereld en gezien het feit dat je dit boek leest, betekent dat je al bepaald geluk hebt gehad. Je bent al een winnaar in het leven. In de eerste plaats omdat je leeft.

We zien dat het nogal willekeurig is dat jij jezelf bent en ik mezelf. Gelukkig zijn we gemiddeld genomen veel beter af dan de meerderheid van de wereld. In Westerse media wordt veel nadruk gelegd op miljonairs die alles hebben, maar zij vertegenwoordigen slechts een kleine groep van de wereldbevolking. Je hoeft jezelf niet met anderen te vergelijken, maar als je dat wel doet, voel je dan dankbaar omdat je al tot de top 5% van de wereld behoort, in ieder geval qua inkomen.

Economische factoren vertalen zich niet direct in geluk, hoewel de gelukkigste landen ter wereld over het algemeen wel welvarender zijn. Tegelijkertijd behoren we ook tot het deel van de wereld dat de meeste kansen heeft.

Dus als je de volgende keer nadenkt over de keuzes die je hebt gemaakt en de gewoonten die je hebt opgebouwd, stel je dan eens voor waar je zou zijn geweest als die willekeur had besloten dat je geboren zou worden in een klein plattelandsdorpje in Centraal-Afrika, opgroeiend met beperkte mogelijkheden. Welke keuzes zou je hebben en hoe zouden jouw huidige gewoonten je daarbij helpen? Of zou je ze in de eerste plaats wel ontwikkeld hebben? Veel van onze prestaties zijn te danken aan geluk, dat al begon op het moment dat we werden geboren.

Soms hebben we echter het gevoel dat we geen geluk meer hebben, of dat het geluk nooit aan onze kant staat. Ons happiness set point wordt

verhoogd of verlaagd door alle ups en downs in het leven. Ook onze reis is zwaar. Ja, het leven is zwaar voor iedereen, omdat cijfers zoals gemiddelden in salaris en geluk onze individuele verhalen niet vertellen.

Miljonairs kunnen depressief en eenzaam zijn, terwijl mensen die van een paar euro per dag moeten leven, zich in hun gemeenschap misschien gelukkig voelen. Waardering hebben voor wat je hebt, in plaats van je te concentreren op wat je niet hebt, is hier een belangrijke les.

Met dankbaarheid als kern, omdat wij, in tegenstelling tot 95% van de wereld, meer mogelijkheden hebben om keuzes te maken en onze gewoontes te ontwikkelen. Voor sommige aspecten van het leven hebben we zelfs het vermogen en de luxe om willekeur in ons eigen leven te introduceren.

Geboren worden zelf is al heel willekeurig. Willekeurige gebeurtenissen kunnen geweldig zijn, want we houden bijna allemaal van verrassingen. Dus sta open voor een verrassing en anders kun je ze zelfs introduceren.

Willekeur introduceren

Verwelkom spontaniteit in je leven. Niets plannen en mensen op de dag zelf bellen om te zien of ze willen afspreken, werkt misschien niet altijd. Het is de reden waarom velen van ons geloven dat alles gepland moet worden. Het nadeel van plannen is dat als je eenmaal het ene begint te plannen, dat leidt tot het plannen van het volgende en het volgende; dus wanneer je een tijd probeert te vinden om af te spreken met vrienden en familie, moet dit ook worden gepland, wat leidt tot een eindeloze cyclus van planning die moeilijk te doorbreken is.

Alleen zijn de voorspelbare ervaringen en afspraken niet altijd even geweldig en spannend als de spontane en willekeurige. De beloning voelt beter als we geen verwachting hebben, weet je nog? Willekeur kan worden geïntroduceerd.

Kijk naar je inspiraties en probeer elke maand iets nieuws uit. Dat wilden we toch? Dat is wat ons het gevoel gaf dat we leefden?

- Bezoek een nieuwe plek.
- Kook een gerecht op een andere manier.

- Ontmoet een vriend/vriendin van vroeger.
- Praat eens met een vreemde.
- Sta open voor nieuwe verrassingen en activiteiten.
- Schrijf je in voor een nieuwe activiteit, cursus of sport.
- Neem een andere persoon mee op een verrassingstrip.

Zelfs een geplande bijeenkomst kan nog steeds verrassende elementen bevatten. Je hebt een dagje uit gepland met iemand, maar je weet vooraf nog niet wat jullie gaan doen; je kan een ander restaurant bezoeken; of de vakantie die je zou kunnen boeken is anders dan de vorige, waarbij een deel van de groep constant verrast wordt.

Dat laatste past goed bij een geweldige traditie die ik met drie goede vrienden heb. Samen stonden we volledig open voor absolute willekeur en nieuwe ervaringen. Als groep van vier maken we de afgelopen acht jaar reizen naar verschillende locaties in Europa, met de grootste nadruk op landen die niemand van ons eerder had bezocht.

Op deze manier wijken we af van meer gestandaardiseerde en toeristische sites, naar nieuwe gebieden die in opkomst zijn, maar ook zeker minder bekend zijn. Dit heeft ertoe geleid dat we bijvoorbeeld alle Baltische staten, Montenegro en Moldavië (inclusief de semi-onafhankelijke republiek Transnistrië) hebben bezocht.

Bovendien organiseren we de reis individueel of in duo's, zodat de anderen de hele reis voor een complete verrassing komen te staan. Dit heeft geleid tot hilarische situaties met verrassende boottochten naar Tallinn in Estland, grote omwegen tijdens roadtrips naar de kleine republiek van San Marino en het bezoeken van de grootste wijnkelders ter wereld in Moldavië, waar we met de auto ondergronds door de grote tunnels reden.

Tegelijkertijd kan het niet allemaal vreugde en plezier zijn. We hebben een hartverscheurende ervaring gehad in Auschwitz door een rondleiding te krijgen van een dochter van één van de overlevenden van de Holocaust. Dit is ook een onderdeel van het leven en de geschiedenis, en iets dat we niet mogen verwaarlozen. Ook al hebben de eerder genoemde locaties misschien niet de allure van steden als Londen en Parijs, de rijke eetcultuur van landen rond de Middellandse Zee en zijn de toeris-

tische bezienswaardigheden daar verre van optimaal georganiseerd. Het zijn precies die aanvankelijke nadelen die eigenlijk voordelen zijn, door meer willekeur en meer spontaniteit te bieden tijdens onze reizen en de interacties die er plaatsvinden.

De mensen in die landen zijn puur, verwelkomen je met open armen en zijn oprecht dankbaar dat je de tijd neemt om hun land te bezoeken. Elk land heeft iets unieks te bieden, elk land heeft zijn eigen geschiedenis en al zijn inwoners zijn mensen zoals jij en ik. Maar heel vaak komen de mensen en landen die niet in de top tien staan, niet bij ons op als we een reis boeken. Zij vallen dus zelfs buiten onze manier van denken en buiten onze perceptie van de wereld.

We kunnen meer willekeur tijdens onze reizen blijven introduceren, waarbij reizen niet alleen leidt tot unieke ervaringen, het kan een blijvende en diepgaande impact hebben op de persoon die je vandaag bent en morgen zult worden.

Echte willekeur

Er zijn ook willekeurige gebeurtenissen tijdens het reizen die je liever niet meemaakt. Dit kunnen gebeurtenissen zijn waar je geen controle over hebt. In 2016 reisden mijn vriendin en ik door de meest westelijke provincies van China. Een bezoek aan de meer landelijke en ruige kant van het land met kristalheldere meren, met sneeuw bedekte bergen, groene bomen zover het oog reikt, is nogal een contrast met een stad als Shanghai.

Reizen van de ene plaats naar de andere in bergachtige en dunbevolkte gebieden in West-China is niet zo eenvoudig. Het lokale openbaar vervoer is daar erg beperkt, dus een taxi was toen zowel een handig als redelijk betaalbaar alternatief. In de vroege ochtend opgehaald worden, met uren rijden voor de boeg, voelde een dutje op de achterbank doen als een goed idee.

Soms staarden we uit het raam, echt genietend van de reis. De weg voerde ons door en over de met sneeuw bedekte bergen van meer dan 4.000 meter hoogte.

Het ene moment zagen we de sneeuw, het volgende moment waren we in dromenland. Op een bepaald moment maakte de auto een crashend

geluid, we werden onmiddellijk wakker en konden niet zien wat er aan de hand was. Plots leek de auto achteruit te gaan. Het bleek dat de bestuurder achter het stuur in slaap was gevallen en de auto tegen de heuvel aan de linkerkant van de weg had gecrasht. Gelukkig stuurde hij in zijn slaap naar links in plaats van naar rechts.

Aan de rechterkant was geen vangrail, hoewel er wel een klif was, wat betekent zou hebben dat we honderden meters naar beneden gevallen zouden zijn. Rationeel bekeken overleefden we een dodelijk ongeval, hoewel we geen actieve rol speelden in het overleven en de taxichauffeur ook niet. Hoewel de auto total loss was, realiseerden we ons al snel dat echte willekeur ons leven had gered.

Op wegen als deze zijn er jaarlijks veel incidenten. Veel lokale bewoners en toeristen komen om bij bus- of auto-ongelukken in berggebieden over de hele wereld. Ze hebben niet zoveel geluk en worden niet gered door willekeur. Het gevoel dat we ook alle willekeur kunnen beheersen, geeft ons een vals gevoel van controle. Ja, we kunnen meer willekeur in ons leven introduceren, maar echte willekeur komt wanneer het komt. Echte willekeur kan ons hard raken, we gaan door intense downs, voordat we geloven dat we weer omhoog kunnen. In andere gevallen hebben we het gevoel dat we geluk hebben gehad en zijn we dankbaar dat willekeur ons leven heeft gered.

Het leven in perspectief plaatsen

Een crash overleven met een kans van 50% om te overlijden en 50% overlevingskans, geeft een heel ander perspectief op een spel als roulette. Als we de nul even vergeten, is er een kans van 50% dat de bal op rood of zwart terechtkomt. Toch is het moeilijk om een andere uitkomst van deze situatie voor te stellen. Wij zouden er namelijk niet meer geweest zijn, dus je gedachten gaan meteen naar die van je naasten.

Hoe zouden zij zich voelen, hoe zouden zij reageren? Hoe kunnen ze dingen in perspectief plaatsen als we zouden zijn omgekomen bij een auto-ongeluk? Dit is een plotselinge dood, zonder enige betekenis aan de oppervlakte.

Voor ons had dit moment wel betekenis. Het heeft de zaken nog meer in perspectief geplaatst en maakt ons dankbaar dat we nog meer dagen,

weken, maanden en nu jaren te leven hebben. Sommige boeddhisten kijken naar de wereld en zien alles alsof het al kapot is, dus koesteren ze alles zolang het nog heel is, zoals de theekopjes waaruit ze drinken.

Je kunt dankbaar zijn voor wat je hebt en accepteren wat buiten je macht ligt. Als je dit boek leest, is de kans groot dat je op veel factoren beter af bent dan in andere delen van de wereld. Dit betekent niet dat je niet je eigen ontberingen, eigen worstelingen en uitdagingen hebt. Deze zijn vaak anders.

Veel van onze problemen zijn te verdelen in klagen en echte angsten, klachten of uitdagingen. We kennen allemaal mensen in ons leven die vaak klagen of die het mentaal lastig hebben. Als samenleving moeten we accepteren dat angst en mentale gezondheid enorme uitdagingen zijn en dat we ze samen moeten aanpakken.

Als we het hebben over relativeren, verwijst ik naar onze samenleving als het gaat om ons alledaagse klaaggedrag. Klagen over dat we deze maand niet op vakantie kunnen of dat het weer slecht is. De meeste van onze klachten zijn triviaal in vergelijking met echte problemen in andere gebieden in de wereld. Daar moeten mensen vechten voor voedsel en onderdak om de dag te overleven.

- Veel mensen in de wereld zijn nog steeds analfabeet.
- Een groot deel van de wereldbevolking verdient nog steeds minder dan een paar euro per dag. Ze hebben niet de mogelijkheid om geld te sparen, laat staan om dit boek te kopen voor de prijs van 24 euro. Jij hoeft er waarschijnlijk niet eens over na te denken om dit bedrag uit te geven.
- Lezen is een vrijetijdsbesteding en vrije tijd is voor velen van ons misschien een gegeven. Maar het was zeker geen gegeven voor de meeste van onze voorouders meer dan honderd jaar geleden. En tot op de dag van vandaag kennen mensen op veel andere plaatsen in de wereld geen vrije tijd en bestaat er niet zoiets als een werkweek en een weekend.

Twee boeken die ons zullen helpen om dingen in perspectief te plaatsen, zijn Viktor Frankl's *Man's Search for Meaning* en *The Invisible Son*

van Tey El-Rjula. Tey heeft jarenlang in Nederlandse AZC's moeten leven, voordat hij eindelijk zijn Nederlandse paspoort kreeg. Voor iemand zonder geboorteakte is een paspoort al iets heel bijzonders. Voor velen van ons is het hebben van een paspoort een gegeven.

Het niet hebben van een geboorteakte en dus enige vorm van identificatie, maakt het leven buitengewoon moeilijk. Je leeft op dezelfde planeet, maar je bent niet zichtbaar, en dus een buitenstaander van het systeem.

Viktor Frankl is een overlevende van de Holocaust en schreef over zijn tijd in concentratiekampen. Hij is degene die de bewakers als de gevangenen zag, omdat hij nog een vrije geest had. Ik heb Auschwitz zelf bezocht en het is een ervaring die me de rest van mijn leven bij zal blijven. Gelukkig was ik zelf maar een bezoeker voor een dag.

We moeten ons voorstellen dat toen Viktor door de geallieerden werd bevrijd, hij tot de conclusie moest komen dat het gevoel van geluk en oplichting maar van korte duur zou zijn. De wereld die hij kende was veranderd en bijna al zijn familieleden waren gestorven. Ondanks dit alles was hij nog steeds in staat om grote dingen te bereiken. Hij werd de grondlegger van logotherapie en bleef altijd een man met een vrije geest. Over doorzettingsvermogen van de menselijke geest gesproken.

Na het lezen van dergelijke boeken:

- leren we dat iedereen een verhaal heeft, dus we beoordelen een boek niet op basis van zijn omslag;
- beschouwen we niets als vanzelfsprekend;
- kunnen we het gevoel hebben dat er altijd een les of een kans is.

Belangrijk om in gedachten te houden is dat beide verhalen echt zijn, ze zijn echt gebeurd, in dezelfde wereld, waarin jij en ik leven. We kunnen proberen ons altijd gezegend, dankbaar en gelukkig te voelen met alles wat we hebben. Op bepaalde momenten voelen we ons misschien anders, maar voor de meesten van ons is het niet zo moeilijk om ons een slechtere situatie voor te stellen dan de onze.

Open een geschiedenisboek over het leven vóór onze moderne tijd en je kunt talloze verhalen lezen over hoe wreed het leven is geweest voor de

meeste van onze voorouders. Dus de volgende keer dat je over het weer klaagt, denk dan nog eens goed na over wat Aristoteles zei:

‘Geluk is wanneer de man naast je wordt geraakt door een pijl.’

Over relativeren gesproken.

De onvoorspelbaarheid van het weer

Bewust willekeur in het leven introduceren is nog steeds een keuze, dus hoe willekeurig is dat precies? Variatie, experimenteren en het introduceren van willekeur helpen ons natuurlijk tot op zekere hoogte om met onzekerheid om te kunnen gaan. We introduceren meestal willekeur om de vreugde en ons plezier te vergroten.

Maar echte willekeur waarmee we te maken hebben, is al zoiets gewoon als het weer. Wij, Nederlanders, staan erom bekend dat we klagen over het weer, maar net als het leven kan het weer tot het laatste moment nog steeds omslaan. Een vriend van mij, die aardrijkskundeleeraar is, vertelt me altijd dat het onmogelijk is om langer dan een paar uur van tevoren een 100% nauwkeurige voorspelling van het weer te geven. Of het nu het leven in het algemeen is of het weer, in beide gevallen is het de onzekerheid die ons dwars zit. Accepteer wat buiten je bereik ligt, maar neem verantwoordelijkheid voor wat er gaande is.

Aangezien veel buiten onze macht ligt, betekent dit niet dat we niets kunnen controleren. We kunnen de controle houden door onze verwachtingen te temperen en niet te ver vooruit te plannen. Dus om het beste uit de huidige situatie te halen, moeten we ons flexibeler opstellen, zowel in ons werk als in ons privéleven.

We maken ons meer zorgen over dingen die er niet, of niet echt zijn, dan over dingen die er wel zijn. Onze gedachten creëren vaak problemen die nooit zullen gebeuren of die door het leven zelf opgelost zullen worden. Dit voelt erg optimistisch en een gezonde dosis optimisme kan werken. Maar soms kan een pessimistische kijk net zo goed helpen. Iemand's dood hebben overwogen, zoals de stoïcijnen adviseerden, helpt wanneer het moment zich voordoet. Er is zoveel onzekerheid in het leven. We moeten dit onder ogen zien, of we dit nu leuk vinden of

niet. Wie had de pandemie van 2020 voorspeld? Er waren mensen die al jarenlang zeiden dat een pandemie één van de ergste dingen zou zijn die ons zou kunnen overkomen. Maar als je dit rationeel begrijpt, is het nog steeds heel anders dan toen het moment er echt was. We kunnen simpelweg niet op alles anticiperen, zelfs niet met een pessimistische kijk. Als we zouden proberen te anticiperen op alle risico's in de wereld, zouden we verlamd raken. We zouden 24/7 binnen blijven zitten.

Maar wat er ook met ons gebeurt, behalve wanneer we sterven, er is altijd een andere dag. En we blijven doorgaan.

Blijven gaan ongeacht de snelheid

In 1983 verbleef mijn moeder door omstandigheden tijdelijk in een één-kamerappartement. Ze had op dat moment echter nog geen idee dat de gasradiator in haar appartement, koolmonoxide lekte. Weken gingen voorbij, haar energie werd alsmaar minder en ze kreeg steeds meer klachten. Onderbroken door een trip naar de Oostenrijkse bergen, waar ze zich tijdelijk even iets beter voelde, was dit betere gevoel meteen verdwenen toen ze terugkeerde. Wat was er aan de hand?

Na een bezoek aan de huisarts werd geconstateerd dat het om een chronische koolmonoxidevergiftiging ging. Een meting in haar appartement gaf al snel de bevestiging. Koolmonoxide kan dodelijk zijn en het inhaleren gedurende een korte tijd kan al voor hersenschade zorgen. De kans is groot dat als zij nog één week langer in die kamer had geslapen, dat het mogelijk al dodelijk was geweest. Mede hierom wordt het in Nederland tegenwoordig aangeraden om een koolmonoxidemelder in huis te installeren. Koolmonoxide ruik je namelijk niet en daarom wordt het ook wel een 'sluipmoordenaar' genoemd.

Deze periode veranderde plotseling de rooskleurige en veelbelovende toekomst van een 27-jarige vrouw. Voorheen was zij altijd actief, met vrienden op stap, reizend over de wereld en begaan met haar medemens, zowel privé als in haar werk als maatschappelijk werkster. De gifstoffen hadden zich in haar lichaam genesteld en verspreidden zich verder gedurende de jaren daarna.

Het leven moest opeens op een totaal andere manier benaderd worden. Leren leven met beperkingen en bewust nadenken over elke handeling

die je doet. Stel je voor dat simpele gewoontes, zoals het poetsen van je tanden, opeens processen zijn waar je bewust bij stil moet staan. Dat is waar ik eerder aan refereerde dat 100% buiten je comfortzone leven een bijna ondraaglijke last is. Het leven van mijn moeder lag compleet op zijn kop en moest geherstructureerd worden. Buiten de normale maatschappij ben je volledig op jezelf aangewezen.

Alles wat vanzelfsprekend was, viel uit elkaar. Van dromen voor de toekomst ging alles naar het heden. Zonder duidelijke doel moest alles opnieuw ontdekt worden. Tot vandaag de dag voelt mijn moeder de schadelijke effecten van het slapen in die kamer. Koolmonoxidestoffen nestelen zich net zoals kankercellen in je lijf. Waar bij kanker vaak chemotherapie wordt voorgesteld, is er voor een chronische koolmonoxidevergiftiging geen concrete oplossing. Maar het proces van ontgiften is wel vergelijkbaar.

Waar reguliere artsen in het ziekenhuis zeiden dat er geen herstel mogelijk was, koos ze haar eigen pad, haar eigen weg. Door haar oerkracht, vastberadenheid, en ondanks alles een positieve mindset te houden, heeft ze het ongelijk van die diagnose aangetoond. Is ze volledig dezelfde persoon als ze geweest zou zijn zonder chronische vergiftiging? Nee, zeker niet, op veel vlakken kan dat ook niet. Met dank aan alternatieve therapeuten en het kiezen van haar eigen weg, heeft ze stapje voor stapje vooruitgang weten te boeken.

Tot op heden is het een langzaam proces met ups en downs. Meestal is ze blijven geloven in verbetering, waardoor ze door kon zetten. Ik heb kunnen zien dat hoe traag herstel ook verloopt en hoe klein de stapjes ook zijn, er toch vooruitgang is.

Succes kan bestaan uit alle kleine prestaties en de dagelijkse vooruitgang. Ondanks dat mijn moeder nooit meer heeft kunnen werken, heeft ze toch betekenis kunnen geven aan het leven en aan de uitdaging die op haar pad is gekomen. Betekenis vinden in het leven, jezelf opnieuw ontdekken en het evalueren van je eigen reis. Van die diepste dalen, tot het toch genieten van alle kleine dingen in het leven.

Ondanks dat haar leven er heel anders uit had kunnen zien, waren er slechts twee keuzes. Zich verzetten tegen wat er gebeurd was of de

uitdaging omarmen. Ze koos voor dat laatste, accepteerde dit en heeft zichzelf nooit als slachtoffer gezien.

Mijn moeders leven was in de jaren tachtig zeer beperkt, en in een grote menigte zijn was al een zeer grote uitdaging. Van familie kreeg ze een kaartje aangeboden voor een klassiek concert. Het concert was een positieve uitdaging en ze nam het aanbod graag aan. Voor het concert en tijdens de pauze raakte ze in gesprek met een man, die later mijn vader werd. Ik zou er dus niet eens geweest zijn, zonder die vergiftiging.

Haar verhaal valt goed te vergelijken met een verhaal van de Oude Grieken. Dat gaat over de eerste en de tweede pijn. De eerste pijn is degene die jou echt fysieke pijn doet. Het is de pijn die echt in jouw lichaam gaat. De tweede pijn gaat over hoe lang je jezelf pijn blijft doen door te blijven denken aan de eerste pijn of door die pijn juist proberen te ontkennen. Tegenslagen in het leven komen vaak door willekeurige momenten waar we geen controle over hebben. Ziektes, de dood enzovoort. Het leven gaat minder over wat er met je gebeurt, maar meer over hoe je er vervolgens mee omgaat. Met eigen ogen zien hoe mijn moeder naar het leven kijkt, heeft mij de mindset gegeven om niks in het leven voor lief te nemen, waardering te hebben voor het dagelijkse leven en te genieten van de reis.

Zoveel pech als mijn moeder had met de lekkende gasradiator, zoveel geluk had ik zelf met de taxichauffeur die in zijn slaap onbewust naar links stuurde. We ondervinden allemaal zaken die buiten onze macht liggen. Maar het leven gaat door en we moeten hiermee leren omgaan, of we dit nou leuk vinden of niet.

‘Het maakt niet uit hoe langzaam je gaat, zolang je maar niet stopt.’ - Confucius, filosoof

Het leven is een marathon, geen sprint. Met een open mindset om te leren en te groeien, blijven we openstaan voor nieuwe ervaringen en kennis. We blijven onze eigen wijsheid creëren. We weten wat ons intrinsiek motiveert, we weten waar we om geven en volgen onze eigen reis. En wat er ook op ons pad komt, we moeten het omarmen. Het maakt niet uit hoe zwaar dit is en of we het leuk vinden of niet. We veroordelen onze eigen snelheid niet, want we staan nooit stil.

'Ik blijf leren tot de dag dat ik sterf.' - Mijn oma, de moeder van mijn moeder

Een boek sluit, een ander gaat open

We proberen het leven voorspelbaar te maken, terwijl het eigenlijk heel onzeker is. Het accepteren van willekeur of accepteren wat ons kan overkomen, is een onderdeel van het leven. Een noodzakelijk en belangrijk onderdeel. Het is misschien tijd om de pagina om te slaan en het boek te sluiten. Maar een boek sluiten zonder te weten wat er gaat gebeuren, is niet zo eenvoudig.

Daarom moeten we van tijd tot tijd een stap terug doen om weer vooruit gelanceerd te kunnen worden. Ook al zien anderen het misschien als een te grote stap achteruit, het is onze voorbereiding op de verdere reis. Op sommige aspecten zetten we zelfs echte stappen achteruit. Nogmaals, het hangt allemaal af van hoe we succes meten, hoe we vooruit en achteruit meten. Een collega van mij zei altijd: innovatie is altijd twee stappen vooruit en één achteruit.

In 2016 had ik een andere visie voor het optimale groeipad voor mezelf en mijn carrière. Ik kwam terecht bij een veelbelovend adviesbureau in IT en bewees me als junior meteen in een meer senior rol. Alles zag er zo perfect uit als tijdens de interviews. Binnen drie maanden konden ze me echter niet meer de rol laten houden waarin ik uitblonk. Het was al beloofd aan anderen die al een paar jaar op een promotie zaten te wachten. Ze erkenden dat ik goed presteerde, maar ik zou de komende maanden nodig zijn in een specifieke junior rol.

Tijdens de interviews heb ik specifiek aangegeven dat een dergelijke rol mijn interesse niet zou hebben, maar ik geloof dat ik niet de enige ben die beloften is tegengekomen die vals bleken te zijn nadat je contract eenmaal ondertekend was. Ik zat op een groeipad en wilde blijven leren en groeien, dus vanuit dat perspectief een stap terug doen was geen optie. Ze erkenden dat ik beter presteerde dan verwacht, maar er was geen andere manier.

De alternatieve reis werd pas mogelijk nadat ik met de oprichters had gesproken, met een ontslagbrief in de hand. Maar het is moeilijker om

het vertrouwen terug te winnen als het eenmaal is geschonden. Eerlijkheid en openheid zijn voor mij twee belangrijke kernwaarden waar ik koste wat kost voor zal staan. Daardoor deed ik wel een stapje terug, maar niet op het aspect van groei.

Ik ging terug naar mijn oude vrienden bij Milvum, het bedrijf waar ik eerder de whitepaper voor had geschreven, al moest ik een financiële tegenvaller van bijna 40% minder salaris slikken. Een stap terug doen op één gebied, kan soms betekenen dat je meerdere stappen vooruit kunt zetten. Het hangt allemaal af van jouw definitie en betekenis over wat vooruit en achteruit eigenlijk betekent.

Het is nog steeds verbazingwekkend om te zien dat werkgevers alles pas kunnen bieden nadat je zegt dat je gaat stoppen, in plaats van dit te bieden op het moment dat je echt open bent over wat je samen wilt bereiken. Omdat ik trouw bleef aan mijn kernwaarden, stopte ik daar, keerde ik terug naar Milvum, we haalden binnen twee maanden een opdracht voor een groot bedrijf binnen en vervolgens hebben we vele grote en uitdagende projecten uitgevoerd en opgeleverd.

Deze ervaring en die van mijn eerdere baan waar ik al om 11:00 uur in de ochtend hoopte dat het 17:00 uur zou zijn, deed me beseffen dat ik andere studenten wilde helpen via het Erasmus Mentor.me-programma. De sterke nadruk op het kiezen van de perfecte baan na je afstuderen is zo groot, dat het beter is om te beseffen dat perfect niet bestaat. Je kunt altijd van baan veranderen.

Bovendien zijn de naam van de werkgever, de functie en het salaris niet zo belangrijk als je zou denken. Jouw daadwerkelijke rol en verantwoordelijkheden, jouw daadwerkelijke groeipad en hoe jij en het bedrijf samen kunnen groeien, bepalen de echte waarde. Door je vaardigheden te ontwikkelen, wordt je waarde vanzelf duidelijk, wat zich vervolgens vertaalt in de functie die je misschien wilt hebben of het salaris dat je in gedachten had. Maar salaris is niet alles. Zelfs met het hoogste salaris kun je de intrinsieke motivatie voor de baan missen. Of je nu aan het begin van je carrière staat of in een later stadium, soms is het beter om een boek te sluiten om trouw te blijven aan jezelf, zodat nieuwe andere kansen zich openbaren.

Alleen iemand die goed is voorbereid, heeft de mogelijkheid om te improviseren

Succes is waar kansen en voorbereiding samenkomen. Milvum bood me destijds een baan om verder te groeien. Als ik gewoon mijn andere baan opzegde, zonder die kans te hebben, zou het nogal onhandig geweest kunnen zijn. Dit betekent dat mijn eigen voorbereiding alleen niet voldoende zou zijn en zich niet vertaald zou hebben in succes. Hoewel ik al in mezelf geloofde, moesten zij ook in mij geloven. Soms hebben we in het leven anderen nodig die ook in ons geloven. Wat we wel kunnen controleren, is hoe we ons voorbereiden op verschillende situaties.

‘The Five P’s: proper - preparation - prevents - poor - performance’

- Derrick Rose, NBA-speler

Als je kundig en flexibel bent, dan bezit je al twee belangrijke factoren waarmee je kunt omgaan met problemen. Voorbereiding staat hierbij centraal; en door die voorbereiding is improvisatie mogelijk.

De last van een fulltime baan terwijl je solliciteert naar een andere of je eigen reis onder de loep legt, is zwaar en ik denk dat velen van ons dit hebben meegemaakt. Je wilt je hoofd leegmaken door je baan op te zeggen, maar je kunt niet altijd zo’n riskante beslissing nemen. Ik heb lange tijd het gevoel gehad dat mijn tijd bij de werkgever die ik echt niet leuk vond, tijdsverspilling was. Maar terugkijkend heb ik daar leren omgaan met alle ups en downs van die baan. Ook daar heb ik veel lessen opgedaan.

Je reis omvat altijd lessen, en achteraf gezien zijn het de tijden waarin je je ongemakkelijk voelde, of het nu op het werk was, in een relatie of in het leven in het algemeen, die leidden tot nieuwe beslissingen en kansen voor ommekeer en vooruitgang. Dit gebeurt soms omdat je voelde dat je achteruit ging.

Deze reis houdt nooit op, zonder een duidelijke bestemming of een stop aan het einde. Een station waar je uitstapt, betekent dat je vervolgens weer naar een andere locatie gaat; een diploma als beloning voor de gevolgde studie betekent dat je blijft leren van andere bronnen en ervaringen; en een ring die je liefde vastlegt door te trouwen, betekent dat

je nog steeds meer over elkaar zult leren. De reis is zelf de bestemming die een continue cyclus is van wandelen, leren, groeien en liefhebben.

Jouw reis is jouw bestemming: van kennis → actie

Reflectievragen

1. Houd je van verrassingen? Hoe kun je meer verrassingen in het leven introduceren? Je kunt het koppelen aan je inspiratie en de nieuwe dingen in het leven die je zou willen proberen.
2. Vind je het lastig als je ergens geen controle over hebt? Waar komt dit vandaan?
3. Denk terug aan een situatie waarin je iets moest accepteren waar je geen controle over had. Hoe voelde je je in het begin? En hoe kijk je daar nu naar?
4. Is er een situatie die je kunt bedenken waarin je iets in perspectief hebt weten te plaatsen?
5. Hoe goed zou je jezelf beoordelen op de skills van de toekomst?
Download de template van: www.innovation-guide.com/free

Jouw lessen

Jouw drie kernlessen van dit hoofdstuk:

1 ...

2 ...

3 ...

Lessen uit dit hoofdstuk

- Er zijn twee soorten willekeur. De eerste is de willekeur die we zelf creëren. Dit doen we door spontaan te zijn. Door nieuwe dingen in het leven uit te proberen en nieuwe ervaringen op te doen. De tweede is echte willekeur. Dit is de willekeur waar we geen controle over hebben. Door deze willekeur kunnen we ons gelukkig voelen en in andere gevallen erg ongelukkig.
- Hoe graag we ook willen geloven dat we ons eigen succes volledig kunnen creëren, dit is niet waar. We kunnen hard werken en proberen ons goede gewoontes eigen te maken. We kunnen zelf reflecteren, maar we hebben nog steeds kansen nodig. In het leven komt er van alles op ons af. Veel ervan is willekeur die buiten onze controle ligt. Het enige waar we invloed op hebben, is hoe we er vervolgens mee omgaan.

Vier manieren om ermee om te gaan zijn:

- Alles wat ons overkomt, zelfs de downs, als een les zien.
 - Het leven in perspectief plaatsen
 - Begrijpen dat als je geen controle meer nodig hebt, je juist een bepaalde mate van controle krijgt
 - Voorbereid zijn om te kunnen improviseren, door flexibel te blijven in plaats van rigide.
- Blijf doorgaan, wat er ook gebeurt. De wereld blijft draaien. En je gaat verder. Boeken sluiten en nieuwe boeken openen. Vandaag is vandaag en morgen is er weer een nieuwe dag.