

om te ervaren hoeveel ruimte deze mogelijkheid geeft. En als je dat moeilijk vindt, kan je ook beginnen met een “nee tenzij.” Want je mag altijd “nee” zeggen en dat heeft niets te maken met psychologie van de koude grond. Het heeft te maken met een aanzet tot een goed gesprek over stabiliteit, evenwichtigheid, grenzen, vrede, vrijheid, verantwoordelijkheid, die in verbinding staat met jouw persoonlijke verlangens en behoeften.

Om dat duidelijk te maken heb ik mijn best gedaan om het kort te houden en puntsgewijs te werken. Dit boek is dus geen dikke pil en hopelijk maakt dat het gemakkelijker om de weg te vinden naar de wereld van het “nee” zeggen. Daar ervaar je echte verbinding. Niet een beleefde, laten we het gezellig houden met elkaar, verbinding, maar een echte open en gelijkwaardige verbinding. Dan ga je ervaren hoe positief het is om “nee” te zeggen. Want alleen als je ook “nee” kan zeggen, weet iedereen wat jouw “ja” waard is.

Ron Rietjens

10 augustus 2026

1. Denkers

Voordat we ingaan op die wereld van het “nee” zeggen, is het handig om eerst even te kijken naar het verleden. We willen tenslotte niet opnieuw het wiel uitvinden. Als we de tand des tijds van het verleden kennen, hoeven we alleen maar aan het rad van de tijd te draaien, om te ontdekken wat de volgende ontwikkeling zal zijn.

De grote vragen over het leven zijn van alle tijden. Zolang de mens leeft is het vinden van geluk en voldoening een uitdaging geweest. Maar niet voor iedereen. De meesten moesten iedere dag werken voor een dak boven hun hoofd en wat eten op het bord. Dat was al heel wat. In tijden van economische groei kreeg men daar wel tijd voor. Ook nu hebben we tijd om na te denken over onze persoonlijke ontwikkeling. Niet dat we daardoor gelukkiger zijn geworden. Want niet eerder in de geschiedenis heeft een generatie geleefd die zo welvarend is als nu. Niet eerder in de geschiedenis heeft een generatie geleefd die zoveel kansen heeft als nu. Tegelijk heeft niet eerder in de geschiedenis een generatie geleefd die zo onzeker is over de toekomst als nu. Velen ervaren de hele dag stress en krijgen een burn-out en/of depressie. Dat onze informatievoorziening zoveel beter is geworden heeft ook nadelen. We worden overstelpt met berichten over het wereldgebeuren. Het is niet bij te houden en wie dat wel probeert krijgt last van infobesitas. En dan hebben we ook nog de moderne media die, zeer ten onrechte, sociale media worden genoemd. Ze zijn verre van sociaal. Je kunt het beter moderne media noemen, want ze zijn net zo veeleisend als deze tijd. Je moet gelukkig zijn. Je moet succesvol zijn. Je moet veel vrienden hebben. Je moet een gezellig weekend hebben gehad. En wie dat niet is of heeft, moet daar zelf iets aan doen.

Jaren geleden werd van de maakbaarheid van het gelukkige bestaan, met die zogenaamde sociale media, zelfs een verdienmodel gemaakt. Een paar slimme jongens begonnen een initiatief met de naam 'The happy life'. Tegen betaling kon je lid worden van deze community. Zij plaatsten dan berichten op jouw sociale media, waardoor anderen de indruk zouden krijgen dat je gelukkig en succesvol zou zijn. Dit 'Fake it untill you make it' werd door velen omarmd. Jij maakt ook spectaculaire dingen mee. Jij hebt ook een spannend leven. Het was een geintje van een paar studenten, maar het experiment liep volledig uit de hand. Velen namen het serieus en waren bereid hiervoor te betalen. De drang om het beeld naar buiten te brengen dat je gelukkig bent, bleek een statussymbool te zijn. En dat is het nog steeds. Kijk zelf maar op Facebook onder 'happy life' hoe mensen hun best doen een gelukkig imago uit te stralen. Maar zijn ze ook echt zo gelukkig?

Gelukkig willen zijn is iets van alle tijden. De denkers uit het verleden hebben mooie uitspraken gedaan en inspirerende speeches gehouden. Zij werden gevierd en hun citaten zijn vereeuwigd in boeken en op tegeltjes, maar de huidige oneliners staan in schril contrast tot die oude wijsheden. Vroeger was men fundamenteeler in de vraagstelling en kritischer op de antwoorden. Men hoopte een evenwichtig en een alles omvattend concept te ontdekken, waarmee je het leven en welzijn kon omschrijven. Tegenwoordig vinden we de vraag belangrijker dan het antwoord en zijn we eerder geneigd te accepteren dat het leven in onbalans is. De vragensteller wordt als wijs gezien.

De diepte van de inzichten uit het verleden verdrinken in de oppervlakkigheid van het nu. In de huidige hedonistische wereld overheerst zelfbevrediging. Alles moet voldoening geven, spectaculair en nuttig zijn. We reizen naar verre oorden, om te ontdekken dat het meer voldoening geeft om ergens te zijn geweest,