

## Hoofdstuk 1

# Het leven is een missie, geen loopbaan

*‘Er is geen groter geschenk om te geven of te ontvangen dan gehoor te geven aan je roeping. Dat is de reden dat je bent geboren. En hoe je oprecht tot leven komt.’*

– Oprah Winfrey

De klassieke kerstfilm *It's a Wonderful Life* vertelt iedereen die zich ooit heeft afgevraagd of het leven er echt toe doet een belangrijk verhaal. Zoals je je misschien herinnert, is George Bailey een goeie gast die grotere dromen opgaf om in zijn kleine geboortestadje Bedford Falls te blijven wonen en het spaargeld en de leningen van zijn vader te beheren. Hij leek gedoemd om zijn leven te slijten met een slechtbetaalde baan. Toen hij buiten zijn eigen schuld financieel ten onder dreigde te gaan, begon George te wanhopen. Hij overwoog van een brug te springen, omdat hij dacht dat er geen enkele hoop meer voor hem was.

Heb jij ooit, net als George Bailey, het gevoel gehad dat het leven totaal aan je voorbijging, dat je dromen en ambities opzij werden geschoven? Ben je nu waar je wilde zijn of had je jezelf graag iets anders zien doen? Heb je een kort cv en is je staat van dienst niet om over naar huis te schrijven? Ben je je passie voor het leven aan het verliezen omdat je gedesillusioniseerd bent? En ben je vooral cynisch en heb je veel minder vertrouwen in wat je daadwerkelijk zou kunnen bereiken? Ben jij, net als George Bailey, op zoek naar een brug om van af te springen, omdat je je afvraagt of wat jij doet wel iets betekent voor wie dan ook?

Onze samenleving heeft een woord voor deze aandoening bedacht: de midlifecrisis. Als je ermee te maken hebt, kan het tamelijk overweldigend zijn. Het zijn vaak mannen en vrouwen tussen de veertig en zestig die het gevoel hebben dat ze niet daar zijn waar ze hadden gedacht te zullen zijn, of niet degene zijn die ze gedacht hadden te zullen zijn. Vaak hebben ze het gevoel dat ze niet kunnen tippen aan de mensen om hen heen, die een leven lijken te hebben dat wel volgens plan verloopt en succesvol is.

Er zijn veel uitdagingen waar je mee te maken kunt krijgen tijdens deze cruciale fase in je leven:

- Je werkgever erkent of beloont je vaardigheden en talent niet.
- Je voelt je overwerkt en ondergewaardeerd en vraagt je af of je baan wel de moeite waard is.
- Het verloop van je carrière is saai en niet bevredigend en je voelt je gevangen met weinig mogelijkheden.
- Je hebt problemen in je huwelijk of andere belangrijke relaties.
- Je lijkt geen persoonlijke vervulling en echt geluk te kunnen vinden, en je vraagt je af of je helemaal opnieuw moet beginnen.
- Je kunt niet geloven dat je in deze situatie zit; je dacht dat je al veel verder op weg naar succes zou zijn dan feitelijk het geval is.

Kenmerken van mensen die in een midlifecrisis zitten:

- depressie, apathie, burn-out;
- gebrek aan een echt doel of ambitie;
- geen langetermijnvisie;
- egocentrische blindheid voor de behoeften van de mensen om hen heen;
- op zoek naar kunstmatige of externe prikkelingen.

Tijdens de periode van een midlifecrisis raken mensen soms in paniek en doen ze dingen die ze normaal niet zouden doen, zoals een dure, flitsende auto kopen (zodat ze er in ieder geval succesvol uitzien), hun baan opzeggen en een nieuwe riskante carrière beginnen, zich kleden als een tiener of zelfs meedoen aan uitdagende of gevaarlijke activiteiten.

Het ergst van alles is dat ze er soms vandoor gaan en hun partner en gezin achterlaten, in de hoop dat een andere omgeving en een nieuwe start, of een nieuwe relatie, hen jonger zal doen voelen en hun vastgeroeste zelfbeeld zal verbeteren.

Toen de vader van een van mijn vrienden in de veertig was, maakte hij een klassieke midlifecrisis door. Toen ik mijn vriend sprak, deelde hij zijn verhaal. Ik geef het hier weer in zijn eigen woorden:

Toen mijn vader drieënveertig was, werd hij overgeplaatst naar een andere stad op een paar uur afstand. Mijn moeder, mijn jongere broers en zussen en ikzelf moesten afscheid nemen van onze vertrouwde scholen, en ook nog vlak voor mijn laatste jaar. We probeerden er het beste van te maken, maar een paar maanden later verhuisden we opnieuw, omdat mijn vader zijn baan bij de bank waar hij al jaren werkte had opgezegd om een nieuwe kans na te jagen. Een paar maanden later kwam mijn vader naar mijn moeder toe en zei tegen haar dat hij haar en zijn gezin zou verlaten om ervandoor te gaan met zijn zeventien jaar jongere secretaresse.

Een paar maanden later ontdekten we dat mijn vader en zijn nieuwe vrouw (zijn voormalige secretaresse) in Zuid-Californië, een staat verderop, waren gaan wonen. Mijn ontredde moeder moest continu de brokken van haar eigen crisis lijmen. De pijn was onbeschrijflijk, maar 'afschuwelijk' komt wel heel dicht in de buurt. Een huwelijk van tweeëntwintig jaar was voorbij, drie tienerkinderen werden geconfronteerd met onzekerheid en onbegrip en voelden zich verlaten door

hun vader, zonder enige uitleg. De verstoring van onze emotionele stabiliteit was niet te bevatten en 'onze vader' vermaakte zich in San Diego, al golfend met zijn nieuwe trofeevrouw.

Het effect van mijn vaders midlifecrisis is zelfs nu nog voelbaar, zo'n achtendertig jaar later. Een moeder die voor de rest van haar leven emotioneel getekend was, dertig jaar lang vrijgezel bleef en op jonge leeftijd overleed. Terwijl mijn broers en zussen en ik aan onszelf gingen twijfelen, geen zelfvertrouwen hadden, ondermaats presteerden, geen vertrouwen in de liefde hadden, te maken kregen met disfunctionele gezinnen en ook zelf van onze partners scheidden. En zo gaat het maar door. En tientallen jaren adviseerde iedereen ons natuurlijk om het achter ons te laten, maar zo eenvoudig is dat niet.<sup>2</sup>

Maar als het leven dat je nu leidt je niet bevalt, kun je in de meeste gevallen beter je problemen onder ogen zien en er niet voor weglopen. Je gezin verlaten is zelden een oplossing voor je problemen en het laat de achterblijvers verslagen achter. Het gras is zelden groener aan de andere kant, dus misschien moet je gewoon je eigen kant wat water geven. Het is verstandig om naar oorzaken van je huidige situatie te zoeken, zodat je er wat aan kunt doen en de relaties met naasten in wie je al zoveel hebt geïnvesteerd in stand kunt houden.

Op dit punt is het goed in gedachten te houden wat er is gebeurd met George Bailey. In de film krijgt Clarence Odbody (een engel die zijn vleugels nog niet heeft verdiend) de opdracht om hem ervan te weerhouden van de brug te springen. Wanneer George zegt dat hij wilde dat hij nooit was geboren, vervult Clarence deze wens en laat hij hem zien hoe het leven in Bedford Falls er zonder hem uit zou hebben gezien.

Zonder zijn aanwezigheid en invloed werd Bedford Falls het donkere en armoedige Pottersville. Het prachtige kleine stadje waar George aan wilde ontsnappen, veranderde in zijn afwezigheid in een twistziek oord van verbitterde mensen die waren overgeleverd aan de genade van de bankier Henry Potter, die werd gedreven

door hebzucht en niets meer dan een machtswellusteling was.

Geheel ontzet bidt George vurig voor nog één kans om het te leven te leiden dat hij nooit ten volle waardeerde en daarvan te mogen genieten. Zijn gebeden worden verhoord en hij rent terug naar huis, naar alle mensen die zo belangrijk voor hem zijn, ook al is er nog steeds een kans dat hij wordt gearresteerd voor bankfraude. Maar zijn familie en vrienden zijn samengekomen om hem van de ondergang te redden en de vele offers die George in de loop der jaren voor hen heeft gebracht terug te betalen.

‘Vreemd, is het niet?’ zegt Clarence tegen George. ‘Het leven van ieder mens raakt zoveel andere levens. En als hij er niet is, laat hij een vreselijke leegte achter, nietwaar? Weet je, George, je hebt echt een prachtig leven gehad.’<sup>3</sup>

Net als George Bailey kun jij ook op vele gebieden in je leven zeer succesvol zijn zonder dat je het in de gaten hebt. Echt succes is niet altijd wat het lijkt te zijn, of wat anderen vieren. Misschien voldoe je niet aan de verwachtingen van anderen, maar als je succesvol bent in de belangrijkste rollen in je eigen leven, ben je succesvol in de dingen die er het meest toe doen.

Hoewel een baan hebben essentieel is om onszelf en onze gezinnen te onderhouden, is dat niet onze levensmissie. Een belangrijk aspect van de crescendamentaliteit is dat je je geen zorgen maakt of je door anderen wel of niet als succesvol wordt gezien. Daarom moeten we succes opnieuw definiëren en ons best doen om een betekenisvolle positieve invloed in de wereld te hebben.

## Creëer je eigen toekomst

*‘Je kunt de toekomst niet voorspellen, maar je kunt haar wel creëren.’*

– Peter Drucker

Vaak vraag ik tijdens mijn presentaties aan mensen om hun eigen necrologie te schrijven. Hoewel dat misschien vreemd klinkt, stelt

dit hen in staat om na te denken over hoe ze herinnerd willen worden – en vervolgens kunnen ze er dan aan gaan werken om dat te realiseren. Creëer je eigen beste toekomst. Als je goed nadenkt over wat je wilt dat er over je gezegd wordt op je begrafenis, zul je je eigen definitie van succes ontdekken.

Om je op weg te helpen met je eigen necrologie, kun je jezelf de volgende vragen stellen:

- Wat wil je dat er over je gezegd wordt op je begrafenis?
- Waar wil je om bekendstaan?
- Wat zullen je grootste prestaties zijn?
- Wat zal je de meeste vreugde en voldoening bezorgen wanneer je terugkijkt op je leven?
- Hoe moet je nalatenschap eruitzien?

Vergelijk nu de necrologie waarvan je hoopt dat die geschreven zal worden met wat je momenteel op middelbare leeftijd doet om dat te realiseren. Komt je leven overeen met hoe je wilt eindigen? Lig je op schema om herinnerd te worden om wat je werkelijk belangrijk vindt? Met deze belangrijke vragen in je achterhoofd kun je gaan werken aan je toekomstige leven: plannen maken, doelen stellen, aanpassingen doen en vervolgens aan de slag gaan om dat te realiseren.

Als je naar jezelf kijkt en ziet waar je nu in deze belangrijke fase van middelbare leeftijd staat, houd dan deze twee principes van de crescendamentaliteit in gedachten.

Ten eerste: herken echt succes en vergelijk het niet met dat van anderen; werk hard om succesvol te zijn in je belangrijkste rollen.

Ten tweede: stel vast wat er in je leven verbeterd moet worden en ga vol goede moed en proactief aan de slag om positieve veranderingen te bewerkstelligen; neem initiatieven en werk hard om ze te realiseren.

## Kies de juiste maatstaf

Hoe je je ook voelt en wat je ook gelooft, je bent altijd in staat om je eigen reactie op de omstandigheden in je leven te bepalen. Ineffectieve mensen schuiven de verantwoordelijkheid af door anderen of hun omgeving – iets of iemand ‘daar buiten’ – de schuld te geven van het feit dat ze zelf niet succesvol zijn. Zo’n innerlijke dialoog draagt niet bij aan een verbetering van je situatie.

Proactieve mensen denken: ik ben me bewust van de dialoog die in mij zit, maar ik ben die dialoog niet. Ik kan mijn eigen verhaal schrijven. Ik hoef niet het slachtoffer te zijn van omstandigheden of enige vorm van conditionering. In elke situatie kan ik zelf kiezen hoe ik reageer. Mijn gedrag is het resultaat van mijn beslissingen.

Mijn vriend wiens verhaal ik hiervoor heb verteld, is een goed voorbeeld van iemand die positieve veranderingen bewerkstelligt door bewust zijn eigen leven te verbeteren. Hij kon niets veranderen aan de slechte keuze van zijn vader om zijn gezin te verlaten, maar hij kon wel leren van wat er met hem was gebeurd en andere keuzes maken met zijn eigen gezin. Hij kon kiezen om te handelen en niet te reageren op wat hem was overkomen. En zo’n dertig jaar later besloot hij dat ook te doen.

De cyclus van verwoesting en destructief gedrag stopte bij hem. Hij had geleerd dat zijn gedrag het resultaat was van zijn beslissingen, niet van zijn omstandigheden. Hij werkte eraan om een ‘transitiepersoon’ te worden (hierover later meer). Hij was vastbesloten om te voorkomen dat hetzelfde afschuwelijke scenario zich in zijn eigen gezin zou herhalen. Daarom koos hij ervoor om liefde, loyaliteit en verantwoordelijkheid door te geven. Hoewel het begrijpelijk was dat hij een last met zich meedroeg als gevolg van zijn pijnlijke achtergrond, heeft hij er met zelfbeheersing en gerichte inspanningen voor gekozen om dat niet zijn heden te laten bepalen. Met als gevolg dat hij en zijn vrouw een nieuwe, mooie en succesvolle familiecultuur hebben ontwikkeld.

Mijn vriend vindt dat zijn carrière niet zo succesvol is verlopen als hij had gehoopt. Maar in mijn ogen is zijn verhaal een enorm succesverhaal. Hij heeft zijn moeilijke verleden overwonnen en heeft nu een liefdevol huwelijk en een sterke familiecultuur met zijn zes kinderen. Hij laat hun iets anders na dan hem werd nagelaten. En wat is nou succesvoller dan dat?

Als je het gevoel hebt dat je vastzit in een midlifecrisis of dat je een *fermate* ervaart, een pauze van onbepaalde duur, raak dan niet in paniek door weg te lopen of de boel in de steek te laten. Activeer in plaats daarvan je zelfbewustzijn om je los te maken van jezelf en je situatie te aanschouwen. Erken dat je bewust zelf kunt kiezen om de weg in te slaan waarvan je later blij zult zijn dat je die bent ingeslagen.

*‘De enige persoon die je voorbestemd bent te worden, is de persoon die je besluit te zijn.’*

– toegeschreven aan Ralph Waldo Emerson

In de vrijheid om je eigen reactie te bepalen ligt de kracht om groei en geluk te realiseren en je eigen weg te kiezen.

Ik kan me een man herinneren die zich enigszins beschaamd voelde toen hem werd gevraagd aan een vooraanstaand leider iets over zichzelf te vertellen. Hij zei:

Nou, ik ben niet bepaald succesvol geweest, hoewel we een gelukkig gezinsleven hadden. Ik heb altijd een goede baan gehad, maar ik heb me in mijn loopbaan nooit echt onderscheiden en heb ook nooit veel geld verdiend. We leefden bescheiden in een heel normaal huis en buiten mijn vaste kring kennen weinig mensen mij.

Mijn grootste vreugde is dat ik al vijftig jaar getrouwd ben met mijn geweldige vrouw en dat mijn kinderen mij erg trots maken. De jongste van mijn vijf kinderen is pas getrouwd en we voelen ons gezegend dat al onze kinderen



zijn opgegroeid tot verantwoordelijke, onafhankelijke en zorgzame volwassenen. Ze houden van hun eigen kinderen en brengen hun goede waarden bij; we zijn dankbaar dat we zo'n prachtig gezin hebben. Maar wat betreft mijn loopbaan en mezelf onderscheiden: ik ben nooit echt succesvol geweest en soms vraag ik me af of ik überhaupt ooit een verschil heb gemaakt.

De leider reageerde vol verbazing: 'Maar dit is een van de grootste succesverhalen die ik ooit heb gehoord! Dergelijk succes is zeldzaam!' Deze man was als 'een vis die pas heel laat ontdekt dat hij goed gedijt in water'; hij voelde zich zo in zijn element, dat hij er zich totaal niet van bewust was. Al die tijd was hij succesvol en had hij de dingen die er echt toe doen, maar hij had het zelf niet in de gaten. In onze samenleving heeft succes meestal betrekking op rijkdom, positie en aanzien in een bepaald beroep, en volgens die maatstaf was deze man niet succesvol. Maar het succes dat hier wordt gedefinieerd, wordt heel anders gemeten.

Er is een lied van Phil Vassar, 'Don't Miss Your Life',<sup>4</sup> dat gaat over hoe we onze tijd doorbrengen en wat echt het belangrijkste is. De nadruk ligt op het idee dat je door je werk altijd op de eerste plaats te zetten, dingen mist die écht belangrijk zijn. Zoals de belangrijke momenten in het leven van je kinderen. Het lied behelst een treffende herinnering aan een van onze belangrijkste rollen in het leven: die van een ouder. Leef je echte leven, het leven dat blijvende vreugde brengt doordat je tijd doorbrengt met de mensen die je liefhebt.

Dit betekent niet dat je baan niet van groot belang is om je gezin zekerheid en kansen te bieden. Maar het is wel belangrijk te erkennen dat een leven in crescendo betekent dat je belangrijke relaties en waardevolle ervaringen met degenen van wie je het meest houdt niet opoffert voor tijdelijke dingen die uiteindelijk weinig betekenen.

Wanneer iemand wordt geconfronteerd met een ernstige levens-

bedreigende ziekte, heeft hij van meer dan wat ook spijt dat hij niet meer tijd kan doorbrengen met degenen van wie hij houdt. Doe maar eens het volgende experiment: ga met iemand een gesprek aan over zijn gezin en kijk hoe die persoon vrijwel meteen ontdoit. Ik heb ontdekt dat dit een universele reactie is.

Clayton Christensen, een gewaardeerd professor aan de universiteit van Harvard en een goede vriend van mij, schreef een boek met als titel de reflecterende vraag: *How Will You Measure Your Life?* ('hoe beoordeel je je leven?'). Clayton vertelt dat nadat hij in 1979 was afgestudeerd aan de Harvard Business School al zijn studiegenoten hun eigen weg gingen met grote dromen om op alle vlakken in hun leven succesvol te zijn. Toen Clayton na vijf jaar de eerste reünie bezocht, zag hij dat zijn meeste vrienden getrouwd waren, kinderen hadden, zakelijk actief waren en hun eerste geld gingen verdienen. Op de reünies die na tien en vijftien jaar werden gehouden, bleken veel van zijn studiegenoten een zeer succesvolle loopbaan te hebben en veel geld te verdienen.

Maar Clayton was verbijsterd dat velen van hen inmiddels gescheiden en ongelukkig in hun privéleven waren.

En naarmate de tijd verstreek, woonden steeds meer van zijn vrienden niet meer in hetzelfde huis als hun kinderen en was het contact met hen beperkt omdat zij over het hele land verspreid waren. Het was voor hem een eyeopener dat hun succes in de zakenwereld niet per se betekende dat ze een gelukkig leven leidden met hun gezinsleden die van het begin af aan bij hen waren geweest:

Ik kan je verzekeren dat geen van hen is afgestudeerd met de bewuste strategie om ooit te scheiden en kinderen op te voeden die van hen vervreemd zouden raken. En toch heeft een verbijsterend aantal van hen die strategie wel uitgevoerd. De reden daarvoor? Het doel van hun leven stond niet centraal toen ze besloten hoe ze hun tijd, talent en energie zouden besteden.