
1.

Inleiding

Als jij het lef hebt om jezelf te zijn, zullen andere mensen jou de prijs betalen die jij wilt. – John Updike, Amerikaans schrijver

Werk alsof je het geld niet nodig hebt. Heb lief alsof je nog nooit gekwetst bent. Dans alsof er niemand kijkt. – Satchel Paige, basketballer

Wij zijn zingeving zoekende dieren, en een leven zonder zingeving verwondt de ziel. – James Hollis, bestseller auteur

De 3 D's

Tijdens een recente reorganisatie bij een groot niet nader te noemen bedrijf werd een ervaren adviseur ingehuurd die alle werknemers slechts één vraag stelde: 'Wat doe jij de hele dag?'

Dit bleek een uiterst confronterende en pijnlijke vraag te zijn, die de meeste mensen niet bevredigend konden beantwoorden. E-mailen, nutteloze vergaderingen bijwonen en spreadsheets bijwerken. Sommigen zeiden ook nog dat ze zich mengden in de *social media conversation* over het bedrijf. Maar over

één ding waren ze het allemaal eens: ze hadden het druk. ‘Druk druk druk.’ Je kent het wel, mannen die pochen over het aantal e-mails dat ze op een dag krijgen. Of vrouwen die verzuchten dat ze hun werk alleen afkrijgen omdat ze zo goed kunnen multitasken (terwijl allang bewezen is dat multitasken helemaal niet bestaat, behalve als twee dingen half doen).

Deze mensen waren dus allemaal heel druk met niks. Ze vulden hun dagen met lange vergaderingen waarin niks werd besloten. Aan het eind van zo’n meeting vraagt de projectmanager dan opgewekt:

‘Zullen we het zo doen dan?’

Mensen kijken elkaar vragend aan en knikken, alleen niemand weet wat hij dan moet doen, want dat is nu net niet besproken. Besluiteloosheid en vaagtaal ten top. ‘Zullen we het zo doen dan?’ Voor mij is dit symptomatisch voor een maatschappij waarin overvloed en afleiding ons lui en gemakzuchtig hebben gemaakt, en die zo feminien is geworden dat er geen keuzes meer gemaakt worden. Dat alles (niet) wordt opgelost met pappen en nathouden, en dat we niet meer mogen zeggen waar het op staat. Dat gaan we in dit boek voor mannen dus wel doen. Ontmiepen voor gevorderden. Van wegduiken voor verantwoordelijkheid naar de 3 D’s: duidelijkheid, doelgerichtheid en daadkracht. Neem het heft in eigen handen en maak je diepste verlangens en ambities waar als man, want dat is de enige manier om jezelf en je omgeving gelukkig te maken. Een man definieert zichzelf door de keuzes die hij maakt. Kiezen is leven.

Mijn coachingklanten komen vrijwel altijd bij mij met een van drie problemen: werk, relatie of een gebrek aan doelen in hun

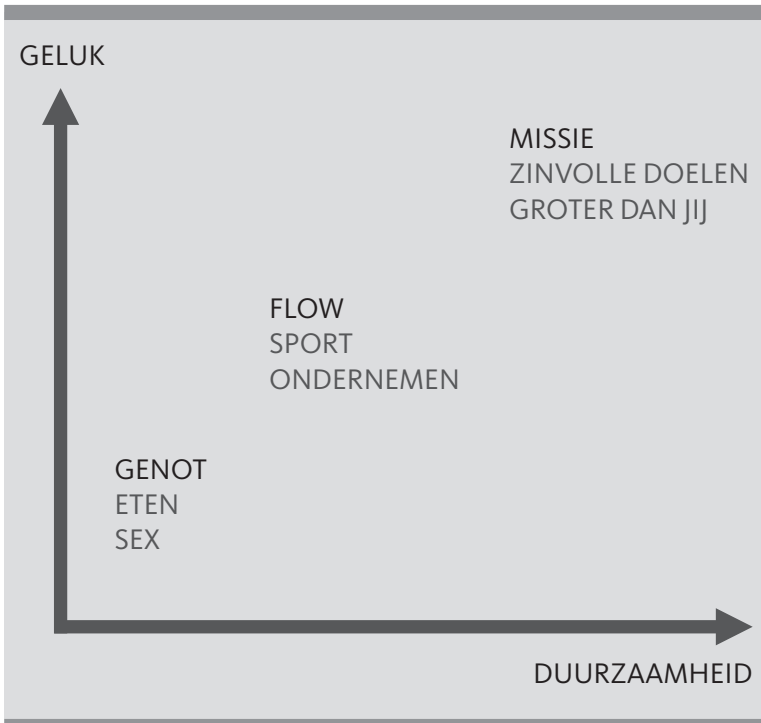
leven. En ten diepste zijn ook de meeste werk- en relatiegerelateerde problemen te herleiden tot een gebrek aan doelen. Mannen hebben hier meer last van dan vrouwen. Een man heeft een doel nodig, anders is hij verloren. De wereld gaat ten onder aan ongelukkige mannen – mannen zonder doel. Praten-de pakken onder de plak bij baas en vrouw, die met hun ziel onder hun arm heen en weer rijden tussen werk en thuis – twee plekken waar ze meestal niet echt willen zijn. Maar ze zijn zo geknecht dat ze het zich niet meer anders kunnen voorstellen. Ze hebben zich neergelegd bij de sleur en de status quo en houden zichzelf op de been met dooddoeners als:

‘Maar je krijgt er veel voor terug.’ Als je dat tegen jezelf gaat zeggen, dan weet je genoeg. Hij maakt geen keuzes.

Met dit boek wil ik mannen wakker schudden en aanzetten tot actie. Zoals gezegd, een man definieert zichzelf door de keuzes die hij maakt. Hij stelt prioriteiten en neemt risico's. Hij heeft een doel, een missie om voor te leven en vol voor te gaan. Een man zonder missie is als een feest zonder muziek. Een man wil uitdagende en zinvolle dingen doen met en voor interessante mensen. Hij heeft goede antwoorden nodig op de vragen: waar ga ik heen? wie neem ik mee? en voor wie doe ik dit?

Een man is een aap die weet dat hij dood gaat. Desondanks willen we allemaal voelen dat we leven en dat ons leven zin heeft. Dat we ertoe doen, dat we anderen raken. *Dat we het verschil maken*. Het verschil maken betekent dat ons leven betekenis heeft voor een ander en dat we daar erkenning voor krijgen. *Feeling alive*. Verveling is erger dan de dood. Je kunt je levend voelen door *kicks and thrills*, maar ook door het nastreven van zinvolle doelen. Het laatste kun je ook zinvolle bezigheidstherapie noemen. Of met een duur woord: zingeving. In gewone

mensentaal: het doel van het leven is leven met doelen. Dat is je missie.



Drie vormen van geluk naar duurzaamheid: genot, flow en missie.

Er zijn in het leven drie vormen van geluk en die kun je indelen naar duurzaamheid. De simpelste vorm van geluk is plezier, genot. Genot is het geluk van dwazen, want we lopen er allemaal vroeg of laat tegenaan dat genot een afnemende meeropbrengst heeft. Een duurzamere vorm van geluk is *flow*. Dit begrip zullen we later nog uitgebreid bespreken, maar het komt erop neer dat je helemaal opgaat in een activiteit waar je goed in bent en die jou uitdaagt. Het liefst vind je flow in je baan of in je onderneming en dan kan *flow* een dagelijkse bron

van geluk zijn. Het enige nadeel van *flow* is dat je het meestal in je eentje beleeft. Er zijn wel vormen van gezamenlijke *flow* te verzinnen – zoals muzikanten die samenspelen in een band – maar voor de meesten van ons is dat niet weggelegd. Mijn gitaarkunsten zijn niet meer wat ze nooit geweest zijn en het liefst was ik *starting pitcher* geworden bij de New York Yankees. Maar helaas, ik moet het ieder jaar doen met de live beelden van de World Series Honkbal.

Maar er is nog een hogere vorm van geluk en dat is het hebben van een hoger doel, *een missie* – oftewel zinvolle doelen. Wat is dat, een zinvol doel? Voor de duidelijkheid, de zin van het leven ga je niet vinden in dit boek. Het leven blijft uiteindelijk zinvolle bezigheidstherapie. Los van alle simplistische theorieën die jou de zin van het leven beloven uit te leggen, zijn er twee belangrijke filosofische stromingen over de zin van het leven. De ene stroming is het existentialisme, getypeerd door het idee van de ‘ondraaglijke lichtheid van het bestaan’ en door de uitspraak van de Franse schrijver Jean-Paul Sartre dat de grootste opgave voor de mens is het dragen van het idee dat zijn leven zinloos is. Heel hard gesteld betekent dat dat je elke dag opnieuw moet beslissen of je zelfmoord pleegt of een kopje koffie gaat drinken.

De andere stroming wordt vertegenwoordigd door de Oostenrijkse psychotherapeut Viktor Frankl, een overlever van een concentratiekamp in de Tweede Wereldoorlog. Hij zei dat je als mens moet accepteren dat hoewel de zin van het leven er misschien wel is, je die zin nooit rationeel kunt bevatten. En daarom zul je dus zelf zingeving moet creëren. ‘Ieder mens heeft zijn eigen specifieke roeping of levenstaak,’ schreef Frankl. ‘In dat opzicht is hij onvervangbaar. Daarom is de levenstaak van ieder mens even uniek.’ Dit spreekt mij meer aan als levenshouding en daar gaat dit boek ook over. Zelf op creatieve wijze

je leven vorm geven, dat is ons doel op het meest abstracte niveau. Vanuit dit perspectief kunnen we ook een definitie geven van zinvolle doelen:

Zinvolle doelen hebben betekent onderdeel zijn van iets groters dan jijzelf. Het zelf creëren van zinvolle doelen is de zin van het leven. Je kunt het dus ook 'zingevende' doelen noemen. Zinvolle doelen hebben is het hebben van een persoonlijke missie in het leven, waarvoor je bereid bent echte keuzes te maken en waar je met alle energie en creativiteit die je hebt aan wil werken. Dat doe je samen met een specifieke groep mensen om je heen – jouw tribe. Zinvolle doelen vind je midden in het leven, niet in je hoofd. Zinvolle doelen zijn het dagelijkse antwoord op de vragen: waar ga ik heen? wie neem ik mee? en voor wie doe ik dit?

Dit is een enorme uitdaging. Want creativiteit in een tijd van overvloed en constante afleiding door televisie, reclame en sociale media is lastig. Overvloed doodt creativiteit. Nederland is af, gefeminiseerd en het is moeilijk hier nog een zinvolle missie te vinden. Dat wordt al snel een goedbedoelde MONGO (My Own Non Governmental Organisation) die niet gehinderd door enige kennis van zaken scholen gaat bouwen in Afrika. Nog vaker per jaar op vakantie voelt ook niet bepaald als een missie. En nog meer problemen bij oplossingen zoeken, zoals veel marketing en business development-afdelingen tegenwoordig doen, is ook niet bijster zinvol.

Het creëren van zinvolle doelen is niets minder dan een dagelijkse levenstaak. Het is een taak die raakt aan alle aspecten van je leven, van werk tot relaties en van seks tot technologie. Het is ook allesbehalve zweverig. Je hebt ballen nodig om zinvolle doelen na te streven in plaats van je neer te leggen bij een saaie baan en een saai huwelijk met het televisieprogramma The Voice en een biertje als ontsnapping. Net als bevredigend werk en een aangename relatie waarin man en vrouw kunnen

groeien, komen zinvolle doelen je niet aanwaaien. Daar zul je continu voor moeten werken. Een zinvol doel is het antwoord op de vraag: waar kom ik vandaag mijn bed voor uit? Frankl omschreef het gebrek aan zinvolle doelen als de grootste neurose van de moderne tijd. Vroeger hadden we geen tijd voor zingevingsvraagstukken, want toen hadden we het te druk met overleven. Maar in een wereld van extreme overvloed en uitgebannen risico's is het vinden van zinvolle doelen een serieuze en zeer relevante opdracht.

Deze opdracht moet elke volwassen man aangaan en dagelijks proberen in te vullen. De inhoud van die creatie is jouw taak, niet de mijne. Dit is geen 'how to'-boek met makkelijke oplossingen voor hoe je de ideale baan vindt, de ideale onderneming bouwt of de ideale vrouw trouwt. Dit is een boek om je bewust te laten worden van jezelf en de context waarin je leeft, om je aan het denken te zetten en aan te sporen tot actie. Dat doe je niet alleen, maar met de mensen om je heen. Samen met gelijkgestemden die je helpen en inspireren. Je vrouw, je vrienden, je coach of mentor, je collega's, medeondernemers en zakenpartners.

Find your mission, find your tribe.

Wij zijn geen brein

Om een boek te kunnen schrijven heb ik een krachtige drijfveer nodig – ik moet me ergens kwaad over maken. Mijn motivatie om dit boek te schrijven is in één woord samen te vatten: context. De afgelopen jaren zie ik in mijn vakgebied en in het bredere aanbod van zelfhulp en populaire wetenschap veel beloftes in de trant van 'je kunt alles bereiken wat je wilt' en 'wij zijn ons

brein'. De aanname in al deze boeken en theorieën is dat wij geïsoleerde individuen zijn die in een vacuüm opereren. Je hoeft dan namelijk alleen maar te leren om anders te denken en je hele leven verandert totaal. Morgen ben je een ander mens. Onzin natuurlijk. Want we leven in een complexe sociale arena die invloed op ons uitoefent. Van de cultuur waarin we leven tot de mensen met wie we omgaan en de relaties die we hebben. Wij zijn ons brein? Nee, wij zijn ons lichaam, ons hart, onze vrouw, onze familie, onze vrienden, onze collega's, onze zakenpartners, ons werk, onze cultuur én ons brein.

Er is, kortom, een eenzijdige nadruk op (individuele) psychologie en neurologie en een blinde vlek voor sociologie, filosofie, antropologie en (sociale) biologie. Een blinde vlek voor de systemen waar je in leeft als man. Je kunt jezelf helemaal niet scheiden van je omgeving, voor die constatering heb ik geen MRI-scanner of wetenschappelijk onderzoek nodig. In die zin bestaat individualisme helemaal niet. Alleen als consumenten met onze eigen creditcard en OV-chipkaart zijn we individuen. En zelfs daar blijkt uit onderzoek dat 80% van de aankoopbeslissingen door vrouwen wordt genomen. Dus zelfs bij iets simpels als het kopen van een bank ben je als man meestal geen autonoom individu.

Het belang van context kan niet onderschat worden. In dit boek zal ik er vele malen op terugkomen. Dit zijn een paar citaten van bekende wetenschappers die mijn punt illustreren:

Om goed te begrijpen hoe het brein de menselijke geest en het menselijke gedrag voortbrengt, is het nodig om de sociale en culturele context erin te betrekken. – Antonio Damasio, neuroloog.

Het menselijk brein is een product van de maatschappij en de cultuur op dezelfde manier als het een product van de natuur is. – Gabor Maté, arts.

Het overlevingsgedrag van een soort kan heel geschikt zijn voor het leven in de ene omgeving, maar leiden tot steriliteit en dood in een andere. – John Bowlby, psychiater.

Deze citaten geven mij meteen de kans te zeggen dat ik graag op de schouders van reuzen sta, of dat nu wetenschappers zijn, mijn klanten of mijn eigen vrouw. Dit boek geeft mijn ideeën en observaties weer, in de hoop en verwachting dat jij als lezer daar je voordeel mee kunt doen. Ik word als coach en schrijver geïnspireerd door mijn eigen ervaringen en waarnemingen, die van mijn klanten en alle andere mensen om mij heen. En natuurlijk door de boeken die ik heb gelezen. Wat ik heb geprobeerd is om een veelheid aan inzichten bij elkaar te brengen en met elkaar te verbinden. Daarbij realiseer ik mij dat het boek een hoge ideeëndichtheid heeft en veelomvattend is. Maar *hang in there*, lees het hele boek want alles heeft met alles te maken. Het is geen 'drie snelle stappen naar succes'-boek. Ik reik je zaken aan die je normaal wellicht niet zou lezen maar die wel een grote impact op je leven hebben. Dat garandeer ik je persoonlijk. Mijn inspiratiebronnen komen vooral uit de menswetenschappen en dat betekent dat er voor elk citaat of onderzoek ook een andere wetenschapper te vinden is die het tegendeel beweert. *So be it*. Persoonlijke ontwikkeling is nu eenmaal geen exacte wetenschap maar een subjectieve ontdekkingsreis. Wat ik weet is dat mijn klanten veel hebben aan mijn aanpak en die heb ik beschreven zodat meer mensen er iets aan kunnen hebben.

In mijn eerste boek, *De regels van het spelletje – persoonlijke ontwikkeling voor mensen met lef*, heb ik mijn methode voor verandering *Inzicht Actie Oogsten* uiteengezet. Alle verandering naar meer succes, meer geluk, meer rust of meer zingeving begint met *inzicht*. De *actie* die je uitvoert is het observeren van jezelf en vervolgens je nieuwe inzichten in de praktijk brengen. Wat je *oogst* is uiteindelijk een gelukkiger en succesvoller leven als man. Werp nu even een blik op de inhoudsopgave dan zie je wat we in dit boek gaan doen: *Inzicht Actie Oogsten*.

We beginnen met cultuurkennis – *inzicht* in de context waarin je leeft in Nederland en de Westerse wereld. Vervolgens vergaren we zelfkennis – *inzicht* in wie jij bent als man en wat het betekent om in deze context te opereren. Gewapend met deze kennis behandelen we vervolgens de drie belangrijkste aspecten van het leven van een man: je doelen, je relatie en je *tribe*. De *actie* en het *oogsten* zijn voor jouw rekening. En als je daar ondersteuning bij nodig hebt weet ik nog wel een goede coach. Tot zover mijn schaamteloze zelfpromotie. Snel verder.

Normaliseren, kiezen en actie

Waarom is dit boek specifiek voor mannen? Laat ik voorop stellen dat hoewel dit een boek van, voor en over mannen is, ik het iedere vrouw zou aanraden. De toon is misschien wat harder dan de meeste vrouwen gewend zijn, maar het is wel heel leerzaam voor vrouwen die willen weten wat hun man beweegt. Het boek is nadrukkelijk vanuit een mannelijk standpunt geschreven, maar juist daarom geeft het ook vrouwen inzicht in hoe mannen denken en voelen. Als vrouw mag