

Het moet helemaal anders

Van Jean-Pierre van de Ven verscheen eveneens
bij Ambo|Anthos uitgevers

*Geluk in de liefde
Doen jullie het nog?
Waarom luister je niet?*

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos uitgevers via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Jean-Pierre van de Ven

Het moet helemaal anders

Verander jezelf in drie stappen

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 3498 6

© 2020 Jean-Pierre van de Ven

Omslagontwerp Bloemendaal & Dekkers

Omslagillustratie © iStock

Foto auteur © Ruud Pos

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

Kortom 7

STAP 1

- 1 Klem 13
- 2 De verandering 54

STAP 2

- 3 Aanpassen 91
- 4 De uitdaging 121

STAP 3

- 5 Transformeren 151
- 6 Flow 190

Nawoord 223

Appendix 225

Bronnen 227

Kortom

Er knaagt iets. Misschien al langer, misschien besef je het net. Het moet helemaal anders. Maar wat dan? Hoe dan? Wanneer dan?

Hoe zit het met je carrière? Misschien wil je van baan veranderen, of je werk anders doen. Je droomt ervan om een eigen bedrijf op te richten, te verhuizen naar een andere afdeling, of een treetje omhoog te klimmen. Wie weet wil je stoppen met werken. Je bedrijf verkopen, op reis gaan. Of je wilt anders omgaan met collega's, een nieuwe vorm van samenwerken starten.

En de liefde? Twijfel je of je wilt doorgaan met je relatie? Wil je een nieuwe liefde vinden, of experimenteren met relatievormen? Misschien wil je een ander seksleven. Misschien mag de communicatie tussen jou en je geliefde wel wat soepeler verlopen. Je zou graag kinderen willen krijgen, of eigenlijk wil je dat niet meer. Of je wilt je relatie verdiepen.

Of het knaagt ergens anders. Wil je vrienden maken? Meer gaan sporten? Stoppen met roken en drinken en porno en veel te hard werken en stapels kleding kopen en online gokken? Wanneer ga je eindelijk eens gezonder eten, traplopen en de lift mijden, niet zo boos doen tegen iedereen, je pillen regelmatig nemen?

Je bent al halverwege als je weet wat eraan scheelt. Maar ook dan kom je waarschijnlijk niet meteen in actie. Omdat je het niet kunt, veranderen. Je bent verslaafd, je bent een slapeling, je moet niet altijd zo mekkeren. Zulke overtuigingen over jezelf houden je tegen. Wie zegt dat je je geld niet op een andere manier kunt verdienen? Wie zegt dat je niet kunt verhuizen? Wie zegt dat niemand op je zit te wachten? Dat zeg jij.

Of het ligt aan de anderen. Natuurlijk. Je partner werkt niet mee, je baas is een idioot, je familie heeft je leven vergald. De wind zat tegen en de scheids was partijdig. Maar wat je zegt ben je zelf.

Overtuigingen over jezelf beïnvloeden de keuzes die je maakt, en dus ook de veranderingen die je al dan niet doorzet. Deze overtuigingen bepalen ook de verhouding met mensen om je heen. Je stelt je gediensig op als je eigenlijk vindt dat je niet zo belangrijk bent, en je doet stoer als je voelt dat je er eigenlijk niet bij hoort. Ook zulke vaste gedragspatronen weerhouden je ervan te veranderen.

Daarom gaat het in dit boek niet alleen over relaties, je werk of hoeveel glazen wijn je dagelijks drinkt. Het gaat vooral over jouw overtuigingen over jezelf en over hoe je die verandert, zodat je kunt doen wat je wilt, op de manier die je wenst.

Veranderen gaat in drie stappen. Stap 1 is weten dat je klem zit. Je voelt dat het helemaal anders moet, en dat dit niet vanzelf gaat. Stap 2 bestaat uit het aanpassen van de overtuigingen over jezelf. Stap 3 is in actie komen. Als je anders naar jezelf kijkt, ga je je ook anders gedragen.

Voor de praktische handleiding die dit boek wil zijn, heb ik geput uit psychologische, filosofische en antropologische onderzoeken, maar ook uit de ervaringen met cliënten in mijn spreekkamer. Ik ben relatietherapeut, dus veel voorbeelden

gaan over relaties. Als je verandert, verandert ook de relatie met je geliefde en als je anders omgaat met de mensen om je heen, verander je zelf ook.

Jean-Pierre van de Ven, maart 2020

STAP 1

1 Klem

‘Du mußt dein Leben ändern.’

Rainer Maria Rilke, ‘Archaischer Torso Apollos’

Ellende op ellende

‘Ik ga je dit zeggen, Boxer. Ik heb van jou alleen maar ellende gehad. Alleen maar ellende op ellende op ellende op ellende.’

Aan het woord is Willem Holleeder, die op straat tegen zijn zus Sonja (‘Boxer’ voor familie) tekeergaat omdat ze het had gewaagd tegen zijn mening in te gaan. Wat Holleeder niet wist, is dat Sonja geheime geluidsopnames maakte om de rechtszaak tegen hem te ondersteunen. De opnames werden vervolgens naar de pers gelekt, zodat iedereen kon horen hoe verschrikkelijk bot en bedreigend Holleeder kon zijn, zelfs tegen zijn naaste familie.

Op de website van RTL Nieuws werd het fragment gebracht als een van negen ‘angstaanjagende’ fragmenten en dat is het ook, maar ik hoor nog iets anders. Willem Holleeder is zelf

ook bang. Zijn angst maakt hem paranoïde. Hij ziet overal spoken en reageert paniekerig. En zo, in zijn paniek, stuit hij op een waarheid als een koe. Het leven is ellende op ellende op ellende op ellende.

Dat Holleeder zijn zus zag als de bron van al die ellende is natuurlijk onjuist, een omkering van zaken die niet zou misstaan in een rechtszaal ('verdachte werd door slechte vrienden overgehaald om een auto te stelen') of in de Tweede Kamer ('op grond van het debat met de Kamer ziet de minister in dat hij de brief niet had moeten sturen'). Maar Holleeder stuitte wel op een waarheid die de Boeddha zo'n 2500 jaar geleden ook onder ogen zag: het leven is lijden. Wie leeft krijgt sowieso een portie ellende te verwerken, namelijk de ellende van ziekte, ouderdom en dood. Volgens boeddhisten komt daar nog de persoonlijke ellende bij die je op grond van je karma hebt verdiend.

Het ellendige is dat ellende niet op zichzelf staat (je fiets wordt gestolen, je belandt in een verkeersongeluk, de polder waarin je huis staat stroomt over), maar dat ellende ook kan voortkomen uit positieve zaken. Er lijkt geen ontsnappen aan.

In de novelle *Het tankschip* van Willem Elsschot komt bijvoorbeeld een zakenman voor die zoveel geld heeft verdiend dat de volgende belastingaanslag waarschijnlijk zijn faillissement zal betekenen. Zijn succes heeft hem naar de ondergang geleid. Dit doet denken aan de Joodse heilwens 'ik wens u veel personeel toe'. Meer personeel mag dan succes betekenen, het leidt tot nieuwe kopzorgen en dus tot meer ellende. Ander voorbeeld: je wordt gepromoveerd tot baas van de afdeling. Goed gedaan. Maar van de ene dag op de andere verandert ook je positie onder collega's. Je oude vrienden veranderen in jaloezse krenzen of in aan-je-stoelpoten-zagers. Je zit alleen in een kantoortje en niemand vraagt of je koffie wilt. En dan de liefde. Je wordt verliefd, gaat samenwonen en maakt kinderen en dan blijkt dat je man totaal andere ideeën heeft over de opvoeding dan jij. De zoete

woordjes die jullie in elkaars oren fluisterden veranderen in bedigingen die je elkaar om het hardst toeschreeuwt.

Niet elke verandering is een verandering ten goede, leert het leven je dus. Dit maakt je voorzichtig. Als je in een slechte situatie zit, wacht je lang voordat je ingrijpt. Zelfs als je iets gaat doen wat voordelig en goed lijkt te zijn, aarzel je. Want wie weet welke ellende in een verborgen hoekje voor je klaarstaat.

Je stort jezelf niet zomaar in een nieuwe relatie, omdat je eerst wilt weten wat voor vlees je in de kuip hebt. Een langdurige relatie geef je niet zomaar op, al heb je er meer dan genoeg van dat je geliefde vreemdgaat, omdat je niet weet of je opgewassen bent tegen de eenzaamheid die je verwacht. Je blijft hangen in een saaie baan – vanwege het geld, zeg je tegen jezelf, maar eigenlijk omdat je niet weet of je die stoere zpp-plannen wel kunt realiseren. Als je wordt gebeld door een headhunter die je een nieuwe baan aanbiedt, vertrouw je het voor geen cent – waarom moet hij nou net een sukkel als jij hebben? Zoals de komiek Groucho Marx zei: ‘Ik wil geen lid worden van een club die mensen zoals ik toelaat.’ Veranderen is moeilijk als je voorzichtig bent.

Je verzint allerlei smoezen om onder verandering uit te komen. ‘Ik ben verslaafd, dus ik kan niet stoppen met roken.’ In werkelijkheid ben je bang dat je vrienden weglopen als je niet meer stoer bent. ‘Ik kan niet minder drinken want ik heb een zwak voor alcohol.’ In het echt ben je bang voor de gevoelens die je met wijn en whisky onderdrukt. ‘Ik zou best vegetarisch willen eten, maar vlees is zo lekker.’ Je bent bang om voor alternatief watje te worden versleten. Je eerste neiging bij veranderingen, of ze nou van buitenaf worden opgelegd (ontslag), of van binnenuit komen (ik wil gaan sporten) is om voorzichtig te zijn. In eerste instantie wijs je verandering af.

Ook als er echt helemaal niets slechts van de verandering kan komen. Wie is er nou tegen meer sporten? Ja, jij: dan krijg

je het nog drukker. Wat voor slechts kan er in hemelsnaam komen van een salarisverhoging? Jij weet het wel: dan moet je meer belasting betalen. De allerfijnste man, die geweldig kan vrijen en eindeloos lang over zijn emoties wil praten, wordt verliefd op je. Is dat vervelend? Jazeker: hij wil de banden met zijn exen niet verbreken, zodat je hem niet helemaal voor jezelf hebt. Je verzint altijd wel iets om niet te hoeven veranderen.

Het gevolg is stagnatie. Je loopt vast. Eerst stapel je ellende op ellende. Je hebt het plan om op wereldreis te gaan, maar je gaat niet (ellende nummer één) omdat je bang bent om je baan te verliezen. Vervolgens ga je je nogal opgesloten voelen (ellende nummer twee) in die rotbaan, die verhindert dat je leuke reizen kunt maken. Je projecteert je woede op collega's, waarmee je slaande ruzie krijgt (ellende nummer drie). Dit leidt tot een burn-out (ellende nummer vier) en na twee jaar kwakkelen tot ontslag (ellende nummer vijf). Nu heb je geen baan meer en geen geld om te reizen (ellende nummer zes). Omdat je bang bent voor ellende verander je niet en doordat je niet verandert kom je in de ellende terecht. Je zit volkomen klem.

Blikvernaauwing

Daar komt nog iets bij. Mensen die klem zitten lijden aan blikvernaauwing. Willem Holleeder had bijvoorbeeld best kunnen veranderen nadat hij was opgepakt voor de Heineken-ontvoering: meewerken met justitie, straf uitzitten, een ander vak leren, trouwen, kindertjes krijgen, niets aan de hand. Maar Holleeder wilde geen gezichtsverlies lijden. Of hij vond het fijn om een gevreesde crimineel te zijn. Of hij kon niet tegen gezag. Wat de reden ook was, deze was belangrijk genoeg om niet te veranderen. Zijn geloof in een of ander verhaal, zoals 'een echte crimineel mag niet afgaan', of 'als mensen bang voor je zijn

ben je belangrijk', vernauwde zijn blik totdat hij alleen nog maar in dat ene verhaal kon geloven.

Als je eenmaal denkt dat gezichtsverlies en eer en respect en dat soort zaken belangrijk zijn, staar je je daar blind op. Als je eenmaal voelt dat de hele wereld je te grazen wil nemen (te beginnen met je pa, daarna de leraren op school, de jongens uit andere buurten, dan de politie en je concurrenten), dan zie je de hele wereld door die bril: iedereen wil me pakken. Zo'n visie leidt tot angst, die je niet mag tonen want dan, denk je, ben je helemaal de kloos. De angst groeit en je blikveld vernauwt zich. Op het eind ga je zelfs denken dat je zussen het op je hebben voorzien en leef je je angstige agressie ook op hen uit, waardoor ze zo bang en boos worden dat ze tegen je getuigen in de rechtszaak die je voor het leven van de straat haalt. En dan denk je: zie je wel, ze willen me allemaal pakken.

Je bent geen Holleeder, daar is er maar één van en dat is genoeg. Maar je vindt het wel lastig om te veranderen, net als hij. En je komt ook in die neerwaartse spiraal terecht: niet veranderen, meer ellende, blikvernaauwing, nog minder kans op verandering. En dat is gek, want op het eerste gezicht lijkt verandering zo gemakkelijk, zoiets dagelijks, zo gewoon.

Verlangen en afkeer

De zon gaat op, de zon gaat onder. Gisteren ook en morgen weer. Je kunt zeggen: er verandert nooit iets. Je kunt ook zeggen dat de stand van de zon voortdurend aan verandering onderhevig is. Dat gebeurt vanzelf. Kwestie van zwaartekracht. Wat zwaartekracht is en waar deze vandaan komt weet geen mens, maar er lijkt geen einde aan te komen. Hetzelfde geldt voor de seizoenen, lente volgt de winter op en herfst komt na de zomer, elk jaar weer, altijd hetzelfde en altijd anders. Zo ook

worden wereldrijken gevestigd en gaan ze weer ten onder. Gedachten komen in je op en verdwijnen weer uit je geheugen zonder dat je daar enige inspanning voor hoeft te verrichten. De tijd verstrijkt, alweer een uur voorbij, het enige wat je hebt hoeven doen is wachten tot het zover was. Ooit was je een kind, nu ben je groot, straks word je oud. Moet je daarvoor iets doen? Ja, blijven ademen, eten en drinken en niet onder een auto komen. Verder gaat het allemaal vanzelf.

Wat staat je dus in de weg om te veranderen? Niets. Beweeg gewoon mee met de flow, de stroom van natuurlijke, eeuwig voortgaande verandering. Alles verandert, jij ook, dus geef je gewoon over. Stop met roken als je daar zin in hebt. Wees aardig tegen je medemensen als je dat een goed idee lijkt. Verander van baan. Ga vegetarisch eten. Heb seks met je man of je vrouw op een andere manier. Ga op reis. Start een bedrijf. Verkoop je bedrijf. Minder drinken. Sport meer. Leer een ander vak. Ga op pelgrimsreis. Verbeter je relatie, of zoek iemand om een relatie mee te hebben. Ga de politiek in, of eruit. Word rijk, of doe afstand van je bezittingen. Schrijf dat boek.

Doe wat je kunt om je wereld een beetje beter te maken. Of slechter. Niet alle mensen willen het goede en niet alle veranderingen behelzen een verbetering. Misschien wil je uit stelen gaan, of nog meer drugs gebruiken dan je nu al doet. Je wilt eindelijk wraak nemen. De mensen die je pijn hebben gedaan, wil je kwellen. Of je wilt zomaar iets kapotmaken: je longen, een bushokje, of de samenleving. Je wilt stoppen met dat vreselijke werk, ook al heb je dan geen geld meer. Je wilt je baas de waarheid zeggen op een lelijke manier. Je wilt chocolade eten in enorme hoeveelheden en bier drinken tot je geen hop meer kunt zeggen.

Persoonlijk ben ik niet zo voor veranderingen van deze laatste soort, maar ik noem ze om je te wijzen op de innerlijke stem die veranderingen, ook de goede, tegenhoudt. Dit is de voor-

zichtige stem. Hoorde je die stem, terwijl je zojuist las dat je de wereld ook slechter kunt maken? Hoorde je deze stem zeggen: pas op, zo meteen doe je iemand kwaad, of je benadeelt jezelf? Pas op, het kan misgaan, zegt de stem. Pas op, je zult ontdekt worden. Pas op, je kunt niet zomaar doen wat je wilt. Iedereen zal je uitlachen – alweer. Pas op, kijk uit, wees voorzichtig.

Deze voorzichtige, remmende stem kennen we allemaal. Misschien hoor je deze stem voortdurend, als een onderstroom van waarschuwingen en kritiek op elk plan dat bij je komt bovendrijven. Dat maakt verandering, welke dan ook, voor jou bijzonder lastig. Altijd word je teruggedrukt door die dwingende stem – de stem van je geweten, van je verstand en van je angst. Misschien hoor je deze stem niet zo vaak. Sommige kansen grijp je meteen, andere laat je liggen, al naargelang de stem aanstaat of niet. Misschien komt de stem bij jou achteraf opzetten, pas nadat je een keuze hebt gemaakt. Fout, zegt de stem. Je hebt je vergist. Dit deed je verkeerd. En zo bezorgt de stem je schuldgevoelens, schaamte en spijt.

Schuld, schaamte en spijt maken je nog voorzichtiger. Veranderen wordt moeilijker, want alles wordt enger en enger. Het is eng dat de aarde opwarmt, waardoor het klimaat verandert met alle nare gevolgen van dien. Enge robots zullen de macht overnemen en de mensheid tot slaaf maken. Door genetische manipulatie veranderen gezonde gewassen in vergif. Domme politici doen onvoorzichtige dingen zodat de wereld destabiliseert. Daar komt oorlog van, het engste van alles. Of nee, misschien is het nog enger dat we leven zullen vinden op een andere planeet en dat ‘ze’ slimmer blijken te zijn dan wij. Ook supereng: dat we straks geen enkele privacy meer zullen hebben omdat camera’s en algoritmen en cookies alles vastleggen wat we doen, zogenaamd om ons te beschermen tegen terroristen. Over eng gesproken.

Veranderen is zo moeilijk omdat de remmende stem, die je

weliswaar behoedt voor narigheid, je ook het lef ontnemt om nieuwe dingen te proberen. Dat is veel meer het probleem dan verandering zelf. Verandering is er constant, alles komt en gaat, zoals de getijden en het draaien van de aarde om de zon. Nieuwe ideeën en nieuwe gevoelens komen elke dag, steeds opnieuw bovendien. Verandering doet zich vanzelf aan je voor, in één van twee gedaanten: als afkeer, of als verlangen. Als je afkeer voelt, weet je wat je niet of niet meer wilt hebben. Als je verlangt weet je nog iets meer, namelijk waar het naartoe moet. Maar ook als je weet wat je wilt, houdt de voorzichtige stem je tegen. Totdat je besluit dat het helemaal anders moet.

Inspiratie

De gedachte dat het anders moet is het begin van verandering in je leven. Misschien weet je nog niet goed hoe je de verandering gaat aanpakken, of zelfs maar wat er dan anders zou moeten, maar doordat je verlangen voelt of afkeer weet je tenminste dat verandering nodig is. Iets, of iemand, heeft je kijk op het leven op zijn kop gezet. Waar je eens tevreden was, ben je dat nu niet meer. Je voelt onrust. Je zit klem tussen droom en daad. En je geeft toe: zo kan het niet doorgaan, ook al heb ik geen idee hoe ik dan wel moet doorgaan.

De volgende stap, denk je, is nadenken. Waar komt de onrust vandaan die ik voel? Wat moet er dan anders? En mocht je de antwoorden op deze vragen al weten, dan komen onmiddellijk allerlei bezwaren in je op. Je kunt bijvoorbeeld geen ontslag nemen, want dan kunnen je kinderen niet studeren. Je partner is van jou afhankelijk, of jij bent dat van hem, dus je kunt niet weggaan. Die moeilijke opdracht kun je niet teruggeven, want dan lijd je gezichtsverlies. Als je niet eens de stress van vandaag aankunt, hoe moet je dan de stress van een verandering in je leven