

NIEUWE START

SPELEN

RESET

TONY CRABBE

CREATIVITEIT

THUIS

een nieuw begin

TEGENSLAG

BUITEN

INBOX

Een kompas voor een andere
manier van werken en leven
tijdens en na corona

BALANS

HUISWERK

VEERKRACHT

OPRUIMEN

**'Een enorm verhelderend,
praktisch en hoopvol boek.'**

Ernst-Jan Pfauth,
CEO *De Correspondent*



BEZINNING

AFSTAND

VERBINDING

TO-DOLIJST

GEZONDHEID

Een nieuw begin

Van Tony Crabbe zijn verschenen:

Nooit meer te druk
Nooit meer te druk Werkboek
Een nieuw begin

Tony Crabbe

Een nieuw begin

Een kompas voor een andere manier van
werken en leven tijdens en na corona

UITGEVERIJ LUITINGH-SIJTHOFF

© 2020 Tony Crabbe

All rights reserved

© 2020 Nederlandse vertaling

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff B.V., Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Oorspronkelijke titel: *Busy@Home*

Vertaling: Auke van den Berg, Pieter Janssens, Alexander van Kesteren, Frank Lefevere

Omslagontwerp: Studio Jan de Boer

Vormgeving binnenwerk: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 245 9223 4

ISBN e-book 978 90 245 9224 1

ISBN luisterboek 978 90 245 9225 8

NUR 770

www.tonycrabbe.com

www.lsamsterdam.nl

www.boekenwereld.com

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Inhoud

Voorwoord	9
DEEL EEN Thuis leven	19
Hoofdstuk 1 – Mindset	21
Hoofdstuk 2 – Ritmes	41
Hoofdstuk 3 – Keuzes maken	62
Hoofdstuk 4 – Samen thuis	86
DEEL TWEE Thuis werken	113
Hoofdstuk 5 – Participeren	115
Hoofdstuk 6 – Denken	140
Hoofdstuk 7 – Gedijen	162
Hoofdstuk 8 – Evolueren	187
Dankwoord	207

Je zit in quarantaine. Je provisiekast puilt uit van brood, bier en bonen in blik – en je hebt een voorraad toiletpapier waarmee je tot Kerstmis toekunt. Zojuist heb je je eerste lockdownlunch klaargemaakt. En wat zul je nu eens gaan doen?

Terwijl je de deur voor de wereld dichttrekt, probeer je je ongerustheid binnen de perken te houden. Het werk is een gekkenhuis, aangezien iedereen zich zo goed en zo kwaad als dat gaat een weg zoekt door de mist en wanorde van een wereld die op zijn kop staat. Zelf stuit je heen en weer tussen lesgeven, zorg geven, koken en entertainen. Je kinderen hebben je nodig, je partner heeft je nodig, iedereen heeft je nodig! Hoe vaak je ook schoonmaakt, je huis is en blijft een bende. Je gedachten draaien piekerend rondjes. Je hebt ouders die al flink op leeftijd en kwetsbaar zijn; vrienden die zich geïsoleerd en eenzaam voelen; familieleden die vitale beroepen uitoefenen en dus risico lopen. Je bent bang voor het virus, maar ook voor de onzekerheid. Je weet niet waar deze crisis toe leidt, wanneer die ophoudt en wat dit allemaal voor je financiële situatie betekent. Terwijl je inkomen terugvalt, blijven de rekeningen binnendruppelen. Je hebt het gehad met al die ruzies over geld, die stevast uitmonden in frustra-

tie in plaats van antwoorden. Je bent het beu steeds weer als bemiddelaar tussen je kibbelende kinderen te moeten optreden. Hoewel de quarantaine pas net is begonnen, vliegen de muren al op je af. Terwijl je totaal de greep op je dag kwijtraakt, vraag je je vertwijfeld af waar je de tijd vandaan moet halen om te werken; en wanneer je de kans krijgt eindelijk even op adem te komen.

Je beseft dat je in deze periode een kans voor je gezin moet zien. Een kans om een perfecte ouder te zijn. Om les te geven, te praten, tikkertje te spelen. Maar als je nog één keer 'Ik verveel me' of een Disneyliedje hoort, dan schreeuw je het uit. Je weet dat je positief moet blijven, maar het enige wat je wilt doen is huilen en heel hard wegreppen – maar dat gaat natuurlijk niet. Je hebt immers nog een verslag te schrijven, kinderen bezig te houden en de keuken schoon te maken... en daarbij is het alweer tijd om eten te koken.

Als dit je vertrouwd in de oren klinkt... lees dan vooral door!

Voorwoord

Op vrijdag dertien maart gingen mijn echtgenote Dulcie, onze drie kinderen en ik in quarantaine. In Spanje, waar wij wonen, gingen de scholen dicht; het land ging in volledige lockdown. Sindsdien worstelen we met de even ongekende als onverwachte uitdagingen van de coronaquarantaine. Terwijl Dulcie en ik proberen om te gaan met de onzekerheid van een eigen bedrijf, zoeken we manieren om in een veel te rumoerig huis ons werk zo goed mogelijk te doen: aangezien ik er nooit aan toe ben gekomen een deur in mijn werk-kamer te plaatsen, leef ik momenteel in een ‘open kantoor’ mijn eigen coronadroom! We proberen onze kinderen te helpen bij hun schoolwerk, terwijl zij zich op hun beurt een weg zoeken door digitale lessen, vriendjes en vriendinnetjes op afstand en wankel wifi. We verzinnen nieuwe manieren om er te zijn voor degenen die ons lief zijn en die we niet langer kunnen bezoeken of knuffelen. We proberen om te gaan met de ongerustheid over enerzijds de gezondheid van een familie vol astmatici en anderzijds over onze financiële situatie – aangezien al mijn geboekte evenementen zijn geannuleerd. Ondertussen doen we ons best positief en opgeruimd tegenover de kinderen te blijven.

Terwijl we hier volop mee worstelden, ontving ik een e-mail van Tom Harmsen, mijn onvolprezen uitgever bij LS Amsterdam. Hij vroeg zich af of ik het misschien zag zitten mijn boek *Nooit meer te druk* op de coronacrisis aan te passen. Over mijn lijk, dacht ik. Er ligt al genoeg op mijn bordje! (Ik kan het natuurlijk niet maken te zeggen: ‘Ik heb het te druk!’)

Toch liet het idee me niet los. Als psycholoog ben ik het gewoon om uitdagingen in zowel professionele als persoonlijke zin het hoofd te bieden door op onderzoek uit te gaan. Het begon me te dagen dat ik door de problemen van deze periode vanuit een psychologisch perspectief te bekijken, ik niet alleen mezelf en mijn gezin, maar ook vele anderen zou kunnen helpen. Terwijl ik er een nachtje over sliep, kreeg bovendien het besef vorm dat dit iets was wat ik kon doen, een bijdrage die ik vanuit mijn quarantaine kon leveren.

De oorspronkelijke bedoeling was om *Nooit meer te druk* te redigeren. Om de irrelevante stukken te schrappen en de rest aan te passen op de coronacrisis. Dat pakte anders uit. Terwijl ik hoofdstuk 1 onder handen nam, werd me al gauw duidelijk dat als ik met iets relevants wilde komen ik het hele boek moest herschrijven. Zo bedacht, zo gedaan. In twee weken! Natuurlijk, een psychologieboek schrijf je niet in twee weken. Dat vergt jaren research. Daarom gebruikte ik waar ik maar kon research, en zelfs tekst, uit *Nooit meer te druk* en paste ik die aan op de huidige situatie. Daarnaast gebruikte ik zowel nieuwe research om licht te werpen op de nieuwe uitdagingen alsook nieuwe verhalen die juist in deze periode meer zeggingskracht hebben.

Dit project was niet gepland. Het kwam al net zo onverwacht als de coronacrisis. De urgentie om het te publiceren, gaf aan mijn schrijven een intensiteit die ik nooit eerder heb

ervaren – en die ik, eerlijk gezegd, ook nooit meer hoop te ervaren! Maar uiteindelijk heeft dit proces mijzelf en mijn gezin wel geholpen deze periode een plek te geven. (Wat niet wegneemt dat ik volkomen gesloopt ben.) Ik hoop dat het ook jou en je gezin kan helpen.

Het centrale idee

In 1997 beschreef Edward Tory Higgins, hoogleraar psychologie aan Columbia University, dat onze motivatie en de manier waarop we ons gedrag sturen varieert afhankelijk van de behoeften waarin we willen voorzien. De eerste set behoeften betreft veiligheid en risicominimalisatie; de tweede bestaat uit onze behoefte aan groei en ontwikkelingskansen. Higgins stelde dat elke groep behoeften op een andere manier wordt gereguleerd: hij sprak van respectievelijk *preventiefocus* en *promotiefocus*.

Bij preventiefocus draait het om veilig blijven en het vermijden van negatieve effecten. Je wilt het virus niet oplopen en dus blijf je thuis en was je telkens twintig seconden je handen. Daarnaast gaat het er bij de preventiefocus om dat je geen steken laat vallen op je werk, dat je kinderen onderwijs blijven krijgen en dat je je maandelijkse hypotheekaflossingen weet te voldoen. Bij promotiefocus gaat het juist om het bereiken van positieve effecten: het streven naar doelen die van belang zijn voor ons en het ontwaren van kansen in deze zo moeilijke periode.

In 2012 hielden onderzoekers van de Michigan State University alle studies naar zelfregulering tegen het licht (waarbij in totaal 25.000 mensen betrokken waren). Ze ontdekten dat een promotiefocus sterk verband houdt met prestaties en tevredenheid, evenals met openheid, innovatie en betrokkenheid. Preventie had daarentegen geen relatie tot deze waar-

den. Daaruit kunnen twee belangrijke lessen met betrekking tot deze crisis worden getrokken. Ten eerste: je kunt prima je doelen najagen en tegelijk je eigen veiligheid waarborgen. En ten tweede: als we ook voordeel willen putten uit onze collectieve lockdown en effectief willen zijn, dan moeten we hoger mikken dan overleving alleen.

Dit is geen boek over overleven. Natuurlijk moeten we allemaal alles in het werk stellen om veilig te blijven en ik hoop van ganser harte dat jij, en iedereen die jou lief is, deze coronaperiode ongedeerd doorkomt. Al evenmin is dit een boek over volhouden, aangezien dat reactief is – het is een pad van machteloosheid en slachtofferschap. Nee, dit is een boek over *gedijen*. Dit boek helpt je actief te focussen en zo een steviger greep op je leven te krijgen, met als gevolg dat je optimisme en weerstand toenemen. Dit boek helpt je om wilskrachtig je dromen na te jagen en om te leven naar je waarden, zodat we onze dagen vol energie en verbeeldingskracht kunnen aanpakken. Ja, dit zijn moeilijke tijden – maar we zullen erdoorheen komen. De vraag die jij jezelf moet stellen is of dat genoeg is. Wat als we deze verschrikking onbevreesd onder ogen zien – mét een glimlach? Wat als we de coronachaos van overvolle, rumoerige huizen kunnen omarmen en desalniettemin het beste werk uit ons hele leven kunnen afleveren? En wat als we de extra uitdaging van de dagelijkse zorg voor kinderen kunnen aangrijpen om die om te vormen tot momenten van groot plezier? Als het ons lukt om niet alleen te overleven, maar vervolgens ook de focus op onze bloei te leggen, dan zetten we de deur open voor de mogelijkheid van plezier en verbinding, voor het creëren van herinneringen die nog generaties lang zullen worden doorgegeven. Verhalen van samen doorgebrachte tijd. In een tijd dat de wereld, hoewel geïsoleerd, hechter werd.

Nooit meer te druk

Terwijl onze samenleving worstelt om de bedreiging van het coronavirus te boven te komen, ziet elk van ons zich gesteld voor de uitdaging van een weken- of zelfs maandenlange thuisquarantaine. Ineens krijgen onze drukke, werkende levens een aantal extra dimensies van eisen en stress erbij. We moeten ons zien aan te passen aan een leven binnen vier muren, waar het bovendien overvol is en de spoken van ongerustheid en chaos door de vertrekken waren. In ijlt tempo moet je leren goed werk af te leveren in een omgeving die veel te rumoerig is en boordevol zit met moeilijke weerstaanbare afleidingen; en ondertussen dien je les te geven, eten te maken en je kinderen bezig te houden. Ga er maar aan staan. Het is dan ook niet zo gek dat je hierop reageert door jezelf schrap te zetten en druk aan het werk te gaan. Alleen is het mijn taak om jou eraan te herinneren dat dit eigenlijk niet slim is.

Laat ik eerst ophelderden wat ik met 'druk' bedoel. Druk zijn is dat jachtige, bezeten veel te veel ballen in één keer in de lucht willen houden waarmee we zo'n groot deel van onze levens vullen. Het is altijd 'aan' staan, altijd bezig zijn. Het is van taak naar taak rennen, steeds maar pushen om meer gedaan te krijgen. Het heeft te maken met altijd alles willen doen in een vergeefse poging om het 'de baas te worden'. Druk zijn is verbonden aan haast, chronische afleiding, uitputting en een gevoel overweldigd te worden. Om dit goed te kunnen plaatsen: het tegenovergestelde van druk zijn is niet een ontsnapping uit je quarantaine om op een strand te relaxen. Nee, het tegenovergestelde van druk zijn is het vermogen om ondanks de coronachaos met bestendige, hoogwaardige aandacht die gesprekken te voeren en die uitdagingen het hoofd te bieden die in ons leven het allerbelangrijkst

zijn. Dit gaat om het met volvette aandacht omarmen van zowel de kansen die deze situatie biedt als van de mensen van wie we houden.

We beginnen deze crisis echter niet met een schone lei. In werkelijkheid waren we aan het begin van deze quarantaine al uitgeput en overweldigd. Al jarenlang legt het werk een veel te groot beslag op onze levens. En nu dringt het druk zijn binnen in het hart van onze gezinnen – juist in een tijd waarin onze gezinsleden ons meer dan ooit nodig hebben. Of wij in staat zullen zijn deze periode positief te benaderen en steun te bieden aan degenen die we liefhebben, wordt bepaald door in hoeverre we ons druk zijn kunnen managen. Dát is onze uitdaging. Het druk zijn is in zowel ons leven als in de hele samenleving een geïkt gedragspatroon. Het is een natuurlijke reactie op een wereld die te veel van ons eist – maar het is zeker niet de enig mogelijke reactie.

Doordat ik jarenlang individuen heb geholpen om te gaan met de sociale norm van druk zijn, heb ik vaak met eigen ogen gezien hoe ontzettend ingewikkeld het is om deze gewoonte te doorbreken. Er waren momenten waarop ik me afvroeg of we ooit in staat zouden zijn de haast ijzeren greep van de gewoonte van druk zijn los te wrikken. Maar nu onze gedragspatronen door de quarantaine overhoop worden gegoid, daagde bij mij het besef dat dit een unieke kans is om ons druk zijn door betere gewoonten te vervangen. Om te experimenteren met een nieuwe routine die als doel heeft onze onverdeelde aandacht te richten op de echt belangrijke problemen. Om nieuwe rituelen van samenzijn te creëren, om onszelf weldadig onder te dompelen in het bad van wederzijdse aandacht die de samen doorgebrachte tijd zoveel rijker maakt. Om te ontdekken hoe we een grotere impact kunnen hebben, juist door heel bewust minder te doen en

vaker gas terug te nemen. Immers: we kunnen alleen zingen als we tijd hebben om adem te halen.

Ik nodig je dan ook uit om de verstoring van de coronacrisis aan te grijpen om ook het druk zijn te verstoren. Om terwijl je je een weg baant door deze ongekende tijden, je je leven leidt op een pad van meer kleur, meer impact, meer vreugde. Dat pad dient je niet alleen voorbij de coronacrisis te voeren, maar ook voorbij het altijd en eeuwig maar druk zijn.

Accepteer dat dit níét makkelijk is

Ik schreef het oorspronkelijke boek *Nooit meer te druk* omdat ik zelf met druk zijn worstelde. Het was dus een 'zelfhulpboek' in de meest ware zin van het woord: ik ging op onderzoek uit om zowel mezelf als anderen te helpen. En inderdaad, dat geldt in zekere zin ook voor dit boek. De coronacrisis vormt een ware uitdaging voor mij en mijn gezin. Het virus verstoort mijn werk, haalt onze levens overhoop en bedreigt ons welzijn. Toch waren de eerste vier weken van deze quarantaineperiode ook vervuld van vreugde. Onze band met de kinderen voelt hechter dan in jaren het geval is geweest. Natuurlijk hadden we ook momenten die allerminst hecht voelden, of waarin de spanning of werklust te groot werd. Maar die momenten boden waardevolle lessen. Naarmate we ons proberen aan te passen aan deze crisis, is het alleen maar normaal dat dat zowel onszelf als onze kinderen soms gewoon niet lukt. We zullen boos worden, domme dingen doen en waardeloos gedrag vertonen. We zullen niet altijd perfecte ouders zijn, niet altijd een volkomen focus op werk kunnen houden. Misschien beginnen we een dag met het vaste voornemen om productief en opgewekt te blijven, maar eindigen we die in chagrijn. En op

onze zwakkere momenten kunnen dit soort boeken als een extra last aanvoelen. Als een spiegel die onze fouten onderstrept en nog eens benadrukt hoezeer we tekortschieten.

Hoe kunnen we nu voorkomen dat onze positieve instelling na dat soort mislukte dagen een duikvlucht neemt? Het antwoord is even simpel als diepgaand: bouw aan je weerstand om om te kunnen gaan met wat er dan ook maar gebeurt. Uit een onderzoek van Joachim Stoeber en Dirk Jansen van de University of Kent bleken de meest effectieve strategieën om goed om te gaan met mislukkingen: herwaarderen, aanvaarden en humor. Dus wanneer jij en je gezin waardeloos gedrag vertonen, wanneer het jullie even niet lukt om echt contact te maken, wanneer je opgeslokt raakt door het druk-maar-zinloos afraffelen van de ene na de andere taak, word dan niet boos op jezelf. Aanvaard het. We zijn feilbaar, we zijn kwetsbaar en we hebben tal van beperkingen; maar het zijn juist onze imperfecties die ons uniek en moedig maken, die onze creativiteit doen stromen. We zijn verre van perfect, maar we zijn goed zoals we zijn. Je bent niet sterk en veerkrachtig als je alles goed weet te doen, maar wel als je nadat je hebt gefaald weer oprabbelt om het opnieuw te proberen. Dus wanneer je je waardeloos gedroeg, bedenk dan in oprechte nederigheid: 'Ik kan ook moeilijk van mezelf verlangen dat ik de hele tijd perfect ben.' Of herwaardeer de situatie als een kans voor groei en vraag: 'Wat kan ik hiervan leren?' Of lach erom ('Wat dacht ik in vredesnaam!').

In tal van situaties bewijzen deze acceptatiestrategieën hun nut. Zo werd ik tijdens het schrijven gestoord, omdat het Seren, onze tienjarige dochter, niet lukte in te loggen voor haar schoolles. Vervolgens probeerde ik met een ongeruste Seren aan de ene kant en een ongeruste Dulcie aan de an-

dere uit te vogelen hoe we haar weer aan de les konden laten meedoen. Dat lukte niet. De enige die ons nog kon helpen was haar onderwijzer, maar ja, die was aan het onderwijzen. In plaats van onrustig en zinloos te blijven proberen, accepteerden we de situatie. Seren mocht gaan spelen tot aan haar volgende les. Vaak voelt het onnatuurlijk om iets anders te gaan doen dan koppig doelloos en geïrriteerd te blijven proberen. In deze intense weken van quarantaine en digitale afhankelijkheid zal lang niet alles vlekkeloos verlopen. Maar als we vertrouwen hebben in ons vermogen om te dealen met wat er dan ook maar gebeurt, dan zal alles op zijn pootjes terecht komen. Als het ons lukt in deze periode zelfverzekerd in het oog te blijven houden dat we in staat zijn er het beste van te maken en om te gaan met wat er ook maar misgaat, dan beschikken we over het zelfvertrouwen op basis waarvan we kunnen gedijen.