

# Laten we samen onze traantjes wegpinken

*Voorwoord, 2024*

Het boek dat u zojuist hebt opengeslagen schreef ik meer dan een decennium geleden. Het is altijd het boek geweest dat me het meest aan het hart gaat. Een boek voor de mens die schoonheid verkiest boven succes.

Ik kan niet zeggen dat er destijds buitengewoon veel interesse voor was. Het is zelfs altijd mijn slechtst verkopende boek geweest. Niet vreemd dus dat ik zeer verbaasd was toen ik gemaïld werd door uitgeverij Business Contact met het voorstel om er een nieuwe editie van te maken. Ze vinden dat het goed in de huidige tijd past.

Blijkbaar hebben nieuwe generaties meer dan ooit behoefte aan troost. Volgens mij heeft dat te maken met het steeds complexer worden van onze wereld. We verlangen steeds meer van onszelf en van elkaar. En er zijn meer keuzes om te maken – die we bovendien zélf moeten maken, omdat we collectief een allergie hebben ontwikkeld voor keuzes die vóór ons gemaakt worden.

Toch is het een denkfout om aan te nemen dat het hebben van meer keuzevrijheid gelijk op gaat met het hebben van meer geluk. Onderzoek toont aan dat we sinds de jaren 70 niet gelukkiger meer worden. Als ik de cijfers lees over studenten die een enorme prestatiedruk ervaren, over dat er steeds meer mensen zijn die zich eenzaam voelen, en over jonge mensen die sinds de corona-

pandemie de zin van het leven niet meer goed kunnen voelen – dan vraag ik me steeds vaker af of we niet een maatschappij aan het bouwen zijn die steeds *minder* leefbaar wordt voor mensen. Ik heb zelf een broer voor wie de maatschappij te ingewikkeld is geworden en die volledig is afgehaakt. Hij betaalt zijn gas en licht, zijn water en zijn verzekeringen niet meer en doet niet meer open als er iemand aanbelt. Ik vind hem symbool staan voor een neiging die we, in mindere mate, soms allemaal voelen.

Ik ben absoluut geen zwartkijker, ik schreef zelfs een boek over blijе eikels (*De kracht van de roze bril*), maar ik denk wel dat we steeds meer troost, relativering en hoop nodig hebben in ons leven. Iedereen mag die zoeken waar zij of hij wil. Het is een serieuze overweging om een vorm van religie te zoeken, in minimalisme en consuminderen bijvoorbeeld, of om je relativeringsvermogen te vergroten. Als de maatschappij steeds complexer wordt, moeten we proberen ons eigen leven vooral simpel te houden. Anders verzuipen we.

Toen ik dit boek weer eens doorlas, was mijn conclusie dat ik eigenlijk niets aan de tekst hoefde te veranderen. Dat kan u wellicht niks schelen, maar mij maakt het trots. Soms blijkt iets tijdloos. Ik hoop dat dit boek ook voor u tijdloos is, en bovenal: dat het u troost biedt. Want dat hebben we allemaal nodig, nu jammer genoeg meer dan ooit.

Lees dit niet als een ‘hoe te leven’-boek: het bevat geen instructies. Het zijn eerder mijmeringen. Geen absolute waarheden, maar mogelijkheden om naar je leven, je keuzes en je werk te kijken. Want ja, ik zat destijds bij een managementboeken-uitgever, dus het boek moest wel over werk gaan. Maar nu zeg ik: dit boek gaat gewoon over het leven. Van een meneer die een beetje mijmert over hoe je naar het leven kan kijken en die daarbij af en toe relativeert. Ik vind het in ieder geval een enorm compliment dat u deze tekst leest. Hopelijk leest u de rest ook. Laten we samen onze traantjes wegpinken.

# Een boek over lijden en troost

*Voorwoord, 2010*

Hoe is het mogelijk! Juist die slijmbal krijgt de promotie waar u recht op heeft. Ondertussen reageert niemand op de voorstellen die u vorige week rondstuurde. Zijn ze u nu bewust aan het negeren? Met pijn in de maag opent u de mail: weer dertig nieuwe berichten en al die oude vlaggetjes zwaaien u vrolijk tegemoet. Vandaag, nee gisteren, moet uw presentatie af zijn, maar of er werkelijk iemand op zit te wachten, u vraagt het zich af...

Is dit uw leven? Ik hoop het niet. Helaas zijn de bijbehorende gevoelens voor veel mensen herkenbaar. We voelen ons vaak machteloos, zinloos of onzeker. Onuitstaanbaar eigenlijk, want we *doen* het objectief gezien steeds beter met zijn allen. Kijk maar om u heen. We worden ouder dan ooit, in betere gezondheid. We zijn rijker dan ooit. Heel voorzichtig delen we de rijkdom zelfs al een beetje. Er is veel minder dan ooit om bang voor te zijn. Veel minder struikrovers, enge epidemieën, ja zelfs minder oorlogen dan ooit. We leven, relatief gezien, en zeker hier in het rijke westen, in een geweldige wereld.

Maar we voelen ons niet veiliger en worden, zo toont onderzoek aan, met zijn allen sinds de jaren vijftig niet gelukkiger. Sterker nog, we lijden, elke dag, allemaal. We voelen ons eenzaam of gefrustreerd of zijn gestrest. Nog meer welvaart lijkt niet het antwoord om ons geluk te laten toenemen. Wat dan wel, vraagt u zich af.

Ons lichaam is gebouwd om te overleven en zich voort te planten. Het is niet speciaal gebouwd om gelukkig te zijn. Aangezien wij als moderne mens voortplanting alleen niet meer genoeg vinden voor een zingevend bestaan, moeten we iets met ons geluk.

Dat geluk zijn we gaan wensen door ons bewustzijn. Je zou kunnen zeggen dat onze zoektocht naar geluk ingegeven is door de behoefte permanent positieve emoties te ervaren. Doordat we beseffen dat we ons de ene keer beter voelen dan de andere keer, hebben we een vreemde wens ontwikkeld: het verlangen naar permanent geluk.

Permanent geluk is een belachelijk streven, dat snapt iedereen. Niemand was ooit permanent gelukkig (zelfs Jezus, voor veel mensen God als mens, zat niet bepaald altijd lekker in zijn vel). Het is geen haalbare wens, maar een concept: een beeld van de toekomst. En in dit geval is dat een onhaalbare toekomst. Het concept heeft er wel voor gezorgd dat we ongeluk, of beter, het ervaren van negatieve emoties, als verkeerd, als een foutje zijn gaan zien. We willen er zo snel mogelijk vanaf. Terwijl er heel veel voor te zeggen is je af en toe rot te voelen. Je leert ervan en het doet je beter beseffen wat het is je goed te voelen.

Geluk wordt snel een dogma, zelfs zo extreem dat wij in onze tijd niet zelden mensen verachten die er niet in slagen voortdurend gelukkig te zijn. Ongelukkig zijn is steeds meer een gebrek, een ziekte of zelfs falen. Terwijl ongeluk de markering van geluk is. Omdat we af en toe ongelukkig zijn, weten we dat we gelukkig kunnen zijn en wanneer we dat zijn. Toch mag ons dit niet weerhouden te proberen ons lijden te verminderen. Hoe minder lijden, hoe beter.

Mijn insteek zal veelal zijn dat we ons eigen geluk beperken door de wijze waarop we naar de wereld kijken, de verwachtingen die we van die wereld hebben en hoe we willen dat de wereld ons ziet. Ik denk dat we veel van ons lijden zelf creëren, door de manier waarop we denken en kijken. Daarmee beweer ik dus dat ons dagelijkse, soms onbewuste lijden de beperkende factor is voor onze gelukservaring.

Hoe wij ons eigen lijden creëren, daar heb ik een beetje verstand van gekregen en dat ga ik met u delen. We staan aan het begin van een zoektocht en ik hoop dat mijn zoektocht zal leiden naar gedachten die u troosten. Omdat ze mij troostten. Ik probeer niet volledig te zijn, dat kan volgens mij niet met dit onderwerp. Sommige gebieden die voor u voor de hand liggen zal ik wellicht overslaan, simpelweg omdat ik ze niet zag of omdat ik vond dat ik er te weinig over te melden had.

### *Lijden op het werk*

Ik heb me in het onderwerp beperkt tot lijden op de werkvloer. Het lijden van het gehele leven en van de gehele mensheid onder de loep nemen leek me toch net iets te hooghartig. Dat de zaken die ik ga beweren ook toepasbaar zijn in uw privésituatie hoop ik natuurlijk met u. Dat maakt het schrijven van dit boek alleen maar zinvoller.

De werkvloer is zowel een omgeving, een context, waarin we ons begeven als we aan het werk gaan, als een geestestoestand. Wij beschouwen namelijk *werk* bijna allemaal als een specifieke zijstoestand. Natuurlijk zijn er veel mensen die het onderscheid tussen werken en niet werken nauwelijks maken. Vooral ondernemers zijn nogal eens ‘altijd’ aan het werk. In dit boek ga ik vooral in op de toestand die wij als ‘aan het werk’ beschouwen, zonder te proberen de scheiding tussen ‘werken’ en ‘niet werken’ heel scherp te trekken.

Bewustzijn, daar zal het veel over gaan in dit boek. Bewustzijn van je patronen, van de informatie die je aangeboden krijgt, van je eigen automatische gedrag en de uitwerking daarvan op anderen. Want dat roept weer gedrag op dat ons weer beïnvloedt.

### *Troost*

Dit boek zal ons (ja, ook mij) niet leren beter te worden in ons werk. Dit boek is een onderzoek naar de patronen die we aanleg-

gen. Naar de automatische manieren waarop we reageren. Naar die automatische patronen die aanvankelijk goed voor ons lijken te zijn, maar die ons uiteindelijk geen goed doen. Omdat we er eenzamer van worden, of triester.

Ik heb dus gekozen voor troost, niet voor oplossingen. Dit is geen ‘how to be happy’-boek, geen ‘als je dit doet komt het goed’-boek, maar een zoektocht naar relativering. Relativering van wat je denkt, voelt of doet, werkt heel vaak troostend.

Waarschijnlijk heeft het iets te maken met mijn allergie voor waarheidsbrengers, mensen die beweren de oplossing voor al uw problemen te weten. Waarbij die oplossing bij de een God, bij de ander ‘als je maar écht wilt’ of bij weer een ander een onhaalbaar idealisme is. Ik ben echt een kind van het postmodernisme. Laten we onszelf en de wereld alsjeblieft niet al te serieus nemen. Geen absolute waarheden dus in dit boek. Geen eindoplossingen, geen zuiverheid of ideaal. ‘No method, no teacher, no guru’, zoals Van Morrison het zong, maar een beetje troost. En dat is al erg veel.

De waarheid van dit boek zit hem niet in het bewijs maar in het gevoel van herkenning dat het u hopelijk geeft. Een mens praat tegen een mens, meer is het niet. Ik heb soms heel veel baat gehad bij wat mensen tegen mij zeiden. Zij hebben mij geholpen dankzij hun woorden, hun daden, de beelden die ze me lieten zien of de taal die ze voor me opschreven.

### *Hoe, niet waarom*

Ik ben geen psycholoog en zeker geen freudiaan. Ik ben dan ook weinig geïnteresseerd in *waarom* wij de neiging hebben allerlei patronen te ontwikkelen die ons lijden veroorzaken. Of dat iets met onze jeugd te maken heeft, onze vader of moeder, gebeurtenissen in ons leven, ons aura of energielijnen, ik weet het niet. Ik ben wat dat betreft heel instrumenteel. Ik ben geïnteresseerd in het *hoe* van

lijden: hoe de patronen werken en hoe je ze kunt relativeren of doorbreken. Ik zal het niet hebben over de zin van het leven, wel over hoe je zo tegen zaken aan kunt kijken dat het leven minder pijn doet. En dan vooral het leven op het werk. Stel u voor: iets minder lijden door een boek. Zo klinkt het toch weer pathetisch.

### *Lijden, de grote zes*

Ik geloof dat er zes ‘grote’ vormen zijn van ons lijden op de werkvloer. Elk soort lijden heeft een eigen dynamiek en een eigen manier waarop het ontstaat. Ik neem deze ‘grote zes’ als leidraad voor dit boek, elk daarvan krijgt een eigen hoofdstuk. Ik zal steeds proberen het wezen van dat lijden te onderzoeken en een analyse te geven hoe we zelf aan dat lijden bijdragen. Ten slotte zal ik proberen troost te bieden, door relativering, bagatellisering of een ander soort troost. In het eerste hoofdstuk onderzoek ik eerst lijden als fenomeen en het mechanisme van troost, in het laatste hoofdstuk zet ik een aantal algemene wijsheden op een rij.

Hoewel ik steeds zal proberen zo concreet mogelijk te blijven, is dit geen zelfhulpboek met methoden om uw lijden te verlichten. Ik denk dat lijden bij het leven hoort, als zout in de pap, het zuur voor bij het zoet. Zonder lijden ben je verlicht en daar geloof ik niet in.

De grote zes:

- Eenzaamheid
- Stress
- Frustratie
- Zinloosheid
- Machteloosheid
- Onzekerheid

Zijn er nog meer? Ongetwijfeld. Maar het zijn de zes vormen van lijden waar ik nu het meest over te melden heb en die ik het

sterkst in mijzelf voel en bij anderen herken. Wie weet wordt dit trouwens een bestseller. Kan ik mooi met *Xxx, de zevende lijdensbron* komen.

Dus: ja, laten we ons lijden proberen te begrijpen en proberen te verlichten, en nee, laat ons niet proberen lijdensvrij te worden. We zijn mensen, geen engelen.

PS

Het boek is af en ligt voor u. Het is als een treinreis geworden. Ik ben een aantal keer gestopt en heb rondgelopen in het land dat Troost heet. Ik heb verbanden gelegd, details benoemd, onder stenen gekeken. Steeds vertrok de trein weer net te vroeg. Ik heb het gevoel dat er nog zoveel meer te onderzoeken viel. Leven is kiezen. Er ontbreekt veel, sommige haltes ben ik voorbijgereden, onder sommige stenen heb ik niet gekeken en er zijn vast verbanden die ik heb gemist.

Maar ik heb genoten, want ik heb heel veel beleefd. Ik wens u hetzelfde toe. Goede reis.



# 1

## Troost

*Dass die Tropfen meiner Zähren  
Angenehme Spezerei  
Treuer Jesu, dir gebären.*

*(Dat de druppels van mijn tranen,  
Een milde balsem mogen zijn,  
Voor u, getrouwe Jezus.)*

Matthäus Passion,  
aria 'Buss und Reu'

De meest wijze les komt van mijn vrouw. Een vriend belde mij in paniek op. Dat appelleerde aan een heel vervelende eigenschap van me: de neiging om te redden. Ik heb die neiging als puber ontwikkeld. Ik had, net als elke puber, niet zoveel zelfvertrouwen. Zoals iedere puber ontwikkelde ik strategieën om mijn bestaansrecht aan te tonen, om dat zelfvertrouwen op te krikken. Ik kon altijd al redelijk goed praten. Waarschijnlijk had ik ook altijd al een goed gevoel voor hoe mensen denken. In ieder geval had ik een groot talent om mensen te beïnvloeden. Te manipuleren, als ik eerlijk ben.

Dit talent heb ik gebruikt om mij tot redder te ontwikkelen. Om die mensen eruit te pikken die een neiging hebben om hulp te vragen. Ik had altijd wel een 'project'. Bijna altijd een meisje, altijd in psychische nood. Het was een manier om mijzelf te verbijzonderen. Wij, mijn project en ik, hielden elkaar tevreden in een gesloten systeem: 'Ik help jou en ben daarom bijzonder. Jij

beloont mij met bewondering. Jij wordt gehoord, wordt serieus genomen en voelt je daardoor een beetje minder eenzaam.’ Een typisch geval van een zichzelf in stand houdend systeem. De twee spelers worden er uiteindelijk niets beter van. Ze houden elkaar zelfs gevangen. Ontwikkelingen als ‘Ik heb geen hulp meer nodig, ik kan nu op eigen benen staan’ of ‘Jij moet jezelf maar eens gaan redden en ophouden met die aanstellerij’ zijn voor beide partijen niet welkom. Ze doorbreken het systeem en daarmee het evenwicht. Troosten mag natuurlijk, maar troosten moet zonder belang zijn. Troosten vanuit eigenbelang is manipuleren.

### *De redneiging*

Ik heb jaren tegen mijn ‘redneiging’ moeten vechten. Het was een heel verleidelijk systeem, maar het bracht mij en anderen niet verder. Ik zal op dat gebied altijd een gevoelige plek houden, maar ik bewaak mijn grenzen al aanzienlijk beter. Ik ben tegenwoordig consultant. Ik heb mijn redneiging opgewaardeerd tot een beroep, ‘redden’ heet nu ‘adviseren’. De systemen met mijn klanten zijn minder gesloten, maar de kwaliteiten die ik gebruik zijn dezelfde. Een mens lijkt veroordeeld om zijn hele leven zijn neigingen te moeten proberen te trotseren.

De dag van het telefoontje was ik even weerloos. Het was geen vriend met wie ik een gesloten hulpvrager-reddersysteem onderhield, maar zijn paniek appelleerde wel aan mijn neiging. Ik gedroeg me dan ook als een echte ‘redder’ en ging heel professioneel te werk: ‘Vertel me eerst wat er precies is gebeurd ... Wat heb jij toen gedaan? ... Ik denk dat er dit en dit gebeurd is. Je moet je dit en dat realiseren. Doe eerst dit en als dan dat gebeurt, doe je dit, gebeurt er dat, dan ...’ En zo verder. Afstand houden, toestand analyseren, tot de kern terugbrengen, advies geven, opties aanwijzen, vervolgtraject aangeven. Je bent redprofessional of je bent het niet.