

thomas erikson

omringd
door
tegenslag

Hoe je obstakels
kunt overwinnen
op de weg naar succes

Vertaling Erica Weeda

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2020 Thomas Erikson
Oorspronkelijke titel: *Omgiven av motgångar*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2022 HarperCollins Holland
Vertaling: Erica Weeda, p/a Scandinavisch Vertaal- en Informatiebureau Nederland
Omslagontwerp: Nikolaas Eickelbeck
Bewerking: Pinta Grafische Producties
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen
Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1118 9
ISBN 978 94 027 6674 5 (e-book)
NUR 770
Eerste druk januari 2023

Originele uitgave verschenen bij Forum, Stockholm, Zweden.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met * zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

INHOUD

Inleiding – Als alles misgaat 9

DEEL 1. HOE JE HET BEST MET TEGENSLAGEN OMGAAT
of WAT ER MIS KAN GAAN EN WAT JE DAARTEGEN
KUNT DOEN 17

1. Het gaat niet om anderen. Het gaat alleen... om jou 19
2. Op tijd de waarschuwingssignalen zien 29
3. Geen uitvluchten meer! 41
4. Van klein probleem naar grote crisis in drie minuten 55
5. De lastige dynamiek van de vier ontwikkelingsniveaus 65
6. Wat zijn de ergste tegenslagen? 75
7. Je eigen lijst met tegenslagen 85
8. Reageert iedereen hetzelfde? 97
9. Hoe reageren de respectieve kleuren op dingen die niet werken? 111
10. Hoe gaat de auteur van dit boek om met tegenslagen? 121
11. Onze neiging om te focussen op het negatieve 129
12. Welkom in Latermeer! 137
13. Mijn leven in Latermeer 153

14. Als je niet slim te werk gaat 163
15. Durven kijken naar wat niet werkt 173
16. Je comfortzone verlaten 187
17. Angst en de vier kleuren 197
18. Het geval Hessel – of hoe je de zaak echt in de soep kunt laten lopen 205
19. Aanpassen of (uit)sterven 237
20. Hoe beïnvloeden je kleuren je aanpassingsvermogen? 247

DEEL 2. DE DINGEN DIE LEVENSLANG SUCCES CREËREN of HOE JE ELKE KEER WINT 257

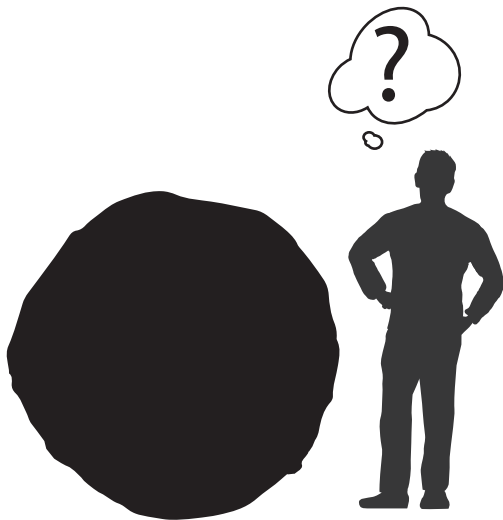
21. De drie collega's 259
22. Hoe je *geen* succes behaalt 271
23. Hoe weet ik of ik succesvol ben? 279
24. Maak je eigen succeslijst 293
25. Hessel, deel twee – nu komen we bij de oplossing 299
26. Houdingen 345
27. Dus, hoe ga je slim te werk? 355
28. Zelfinzicht zal je op het juiste spoor zetten 367
29. Het resultaat in stand houden 381

Nawoord 393

Literatuuroverzicht 395

1

HET GAAT NIET OM
ANDEREN. HET GAAT
ALLEEN... OM JOU



Wil jij tegenslagen zoveel mogelijk vermijden en in plaats daarvan zoveel mogelijk succes boeken? Dan ben je in één opzicht net als alle anderen: je wilt een goed leven leiden.

Ik vind dat iedereen een goed leven verdient. Jij, ik en alle anderen moeten de kans krijgen op een goed leven zolang we hier op aarde zijn. Het leven is zo bedroevend kort, in sommige gevallen duurt het niet meer dan een paar decennia. Maar of je nu vijftig, zestig, vijfenzeventig of zelfs honderdtien wordt, ik denk dat je het verdient om het zo goed mogelijk te hebben gedurende de tijd die je gegeven is. Hoewel deze planeet ons soms meer tegenslagen brengt dan we hadden kunnen voorzien, hoewel de wereld van nu niet altijd een fijne plek is en hoewel onze samenleving soms volkomen ziek lijkt, hebben we een soort plicht om het beste te maken van wat we hebben.

Om deze prachtige mogelijkheden te benutten hoef je maar één ding te doen. Vergeet die lange lijsten met oneindig veel punten, schuif alle goede adviezen opzij. Je hoeft niet in een hoekje te gaan zitten mediteren of lange verhalen over dromen en visioenen af te steken; je hoeft ook nergens wereldkampioen in te

worden. Nee, er is maar één ding dat je moet doen om al het geluk naar je toe te laten komen. Als je dit ene ding doet, zal alles goed komen.

Ben je er klaar voor?

Het enige wat je hoeft te doen is honderd procent verantwoordelijkheid voor jezelf nemen.

Nu.

De belangrijkste factor om tegenslagen te vermijden en een mooie toekomst te creëren is het vermogen om verantwoordelijkheid te nemen. Niemand zal ooit het doel van zijn dromen bereiken zonder de volledige verantwoordelijkheid te aanvaarden.

Als ik verantwoordelijkheid zeg, bedoel ik dat in positieve zin. Geen zwaarwegende verantwoordelijkheid voor de tekortkomingen van anderen of voor de ontwikkeling van de samenleving als geheel. Of voor het conflict in het Midden-Oosten. En ook niet de verantwoordelijkheid die sommigen nemen voor de acties van hun baas zonder ook maar één dankje te krijgen. Nee, ik bedoel verantwoordelijkheid die je neemt voor jezelf en voor je eigen leven. En velen van ons hebben iets te leren op dit punt.

Jij bent vast in allerlei opzichten een verantwoordelijke persoon. Je zorgt ongetwijfeld voor je gezin, bent loyaal op je werk, brengt anderen niet onnodig in gevaar, je houdt je in de buurt van scholen aan de maximumsnelheid, enzovoort. Vast en zeker.

Maar soms wordt het toch te gek.

Laten we zeggen dat iemand vorige maand een bonus van 500 euro kreeg. En haar manier om die te besteden was een avondje uitgaan met de meiden.

Resultaat: ze hadden een geweldige avond, maar ze is nog even blut als voorheen. Plezier op de korte termijn won het van gezond verstand op de lange termijn. En dat is een deel van het probleem. Iedereen snapt dat het zo in elkaar zit, maar toch doen we niet

het juiste. Om verschillende redenen willen we de waarheid niet onder ogen zien. En we nemen niet altijd verantwoordelijkheid voor onze situatie.

We proberen het nog eens: vorige maand kreeg iemand een bonus van 500 euro. Ze investeerde het geld in een verstandig fonds dat nu in waarde begint te stijgen.

Resultaat: ze heeft haar vermogen vergroot en zal dat blijven doen. Plotseling hebben we een positief resultaat, omdat ze aanzienlijk verantwoordelijker was.

Laten we de drie soorten verantwoordelijkheid die je in feite moet nemen eens bekijken.

De eerste verantwoordelijkheid: alles wat je DOET

Je verantwoordelijkheid is in principe oneindig.

Wat betekent dat?

Het betekent dat alles wat je *doet* jouw verantwoordelijkheid is. Je daden, goed of slecht, zijn volledig jouw verantwoordelijkheid. Ook al vraagt iemand anders je iets te doen, het feit *dat* je het doet en *hoe* je het doet is jouw verantwoordelijkheid. Als je partner je vraagt dingen te doen die je verafschuwt, is het jouw verantwoordelijkheid om ja of nee te zeggen. Als je baas je vraagt iets te doen wat voor je gevoel niet helemaal klopt – het kan iets zijn wat moreel of bedrijfsethisch twijfelachtig is – dan is het jouw verantwoordelijkheid of je het daadwerkelijk doet. Het doet er niet toe dat zij het van je eiste. Sommige mensen zouden nee hebben gezegd. Als je kinderen zeuren om dingen waar ze recht op menen op hebben en jij geeft toe, ook al weet je dat het verkeerd is, dan is dat jouw verantwoordelijkheid. De schuld geven aan mogelijke gevolgen, dat gaat niet werken. Anderen zouden niet gedaan hebben wat jij deed.

Als je boos bent over je belabberde verkoopresultaten op het werk, terwijl je de ingehuurde consultant die je een betere manier

van zakendoen probeert te laten zien belachelijk maakt, dan is het jouw verantwoordelijkheid dat je weigert te luisteren naar goede raad.

Wanneer je door rood licht rijdt omdat je dacht dat je het zou halen, ben jij verantwoordelijk voor alle mogelijke ellende die jouw beslissing tot gevolg kan hebben. Je kunt allerlei smoesjes verzinnen, van ‘anders zou ik te laat bij de crèche komen om de kinderen op het halen’ tot ‘ik had het rode licht niet gezien’. Vertel dat maar eens aan de politieagent die je tweehonderd meter verderop aanhoudt. Of aan de vader van het kind dat je bijna had aangereden.

Als jij te lang met je telefoon in je hand voor de tv zit en niet merkt hoe nerveus je tiener is voor het schoolfeest van morgen, dan is ook dat jouw verantwoordelijkheid. Het maakt niet uit of je je gedwongen voelde om Bianca Ingrosso’s Instagram-feed nog eens te bekijken. Jij was degene die je telefoon belangrijker vond dan met je kind praten over haar zorgen.

Als je op een zaterdagochtend na de rumoerigste afterworkparty in de moderne geschiedenis wakker wordt met een epische kater, dan is dat jouw schuld. Het feit dat je al sinds onheuglijke tijden elke vrijdag naar een afterworkparty gaat doet niet ter zake, jij bent degene die er nog steeds heen gaat. Je partner proberen de smoes te verkopen dat iedereen te veel op had zal je niet redden. Jij was degene die keer op keer het glas aan je lippen zette. De kater mag je geheel op je eigen conto schrijven. Tegen je gezin zeggen dat je niet met ze naar de sportschool kunt omdat je je ‘niet lekker voelt vandaag’ is veel te doorzichtig. Daar trapt niemand in.

Een of andere sufferd nam taart mee naar kantoor, je hebt twee punten gegeten en nu is je hele dieet verpest. Kom op, zeg! Wie pakte die taartpunten en bracht het vorkje naar zijn mond?

Wiens lichaam wordt er de dupe van? Dat van je collega's? Nee, het is jouw taille die nu het kledingbudget bedreigt.

Je kunt niet beweren: zij deed dit, daarom moest ik dat doen. Nee, nee. Het was een actieve keuze die je maakte. Nodig of niet, jij hebt de keuze gemaakt.

Jij hebt altijd de controle over je eigen handelen.

Als je geld spaart en verstandig investeert en daardoor vóór je veertigste financieel onafhankelijk wordt, is dat absoluut ook jouw verantwoordelijkheid. En je verdienste. Het mes snijdt aan twee kanten.

Alles wat je *doet* is *jouw* verantwoordelijkheid.

Jij bepaalt of laat toe wat er met je gebeurt

Om tegenslagen te voorkomen en echt succes te boeken moet je accepteren dat jij je leven in eigen hand hebt. Deze benadering is verre van nieuw en niet iedereen is het ermee eens, maar ik zal je enkele voorbeelden geven. Wanneer ik zeg dat jij bepaalt wat er gebeurt, bedoel ik dat jouw eigen daden de uitkomst in hoge mate beïnvloeden.

Als je op een donkere avond een bar in een louche buurt binnenloopt, op vier logge kerels met kaalgeschoren hoofden en tatoeages over hun hele gezicht afstapt die al sinds vier uur die middag aan het bier zitten, en zegt dat ze het lelijkste zootje ongeregeld zijn dat je ooit gezien hebt... tja, dan begrijp je vast wel waarom je in het ziekenhuis belandt.

Maar hier is een voorbeeld dat misschien moeilijker te rijmen is: je wankelt elke avond naar huis nadat je hebt overgewerkt. Half in coma werk je je eten naar binnen, terwijl er in totale stilte verschrikkelijke gedachten over je baas door je hoofd spoken. Daarna zit je urenlang voor de tv te vegeteren, waarbij je overspoeld wordt met nieuws over moorden, terroristische misdaden, cor-

rupte politici en doemvoorspellingen over ons klimaat. Je bent zo gestrest en gespannen dat iets anders doen – zoals een wandeling maken met je partner of een tijdje met je kinderen spelen voor ze naar bed gaan – onmogelijk lijkt. Je partner wil belangrijke dingen met je bespreken, maar je bent te moe en dus snauw je dat je rust nodig hebt. Na drie jaar van dit soort schitterend gezinsgeluk kom je na een late avond op kantoor thuis in een leeg en stil appartement. Je partner is weg en heeft de kinderen meegenomen. Misschien ligt er een briefje: JE HOUDT NIET MEER VAN ME.

Dan moet je beseffen: hier ben jij zelf ook debet aan. Je had het alleen niet in de gaten.

De tweede verantwoordelijkheid: alles wat je NIET doet

Iets wat gemakkelijk over het hoofd wordt gezien, is dat zelfs alles wat je *niet* doet, jouw verantwoordelijkheid is.

Elke keer dat je weet dat je een wandeling zou moeten maken in plaats van een glas wijn drinken, is het jouw verantwoordelijkheid. Het maakt niet uit of je het ‘vergat’ of er actief van afzag – het wil zeggen dat je er geen zin in had. Of wanneer je op je werk iemand ziet worstelen met iets wat jij in vijf minuten zou kunnen oplossen, maar de andere kant op kijkt omdat het niet echt jouw *taak* is, dan is dat jouw verantwoordelijkheid. Jouw besluit om een niet erg behulpzame collega te zijn, zal altijd jouw keuze zijn. De gevolgen van die keuze ontdek je op de dag dat jijzelf hulp nodig hebt.

Elke keer dat je op snooze drukt op je telefoon in plaats van uit bed te stappen en een halfuur een boek te lezen dat je inspiratie en energie kan geven, is het jouw verantwoordelijkheid. Elke keer dat je niet naar je partner luistert omdat je denkt dat je al weet wat hij of zij gaat zeggen, is het jouw verantwoordelijkheid. Als je een flirterig appje krijgt van een collega en vervolgens niet aangeeft

dat je dit niet oké vindt, omdat je getrouwd bent, heb jij een blunder begaan. Je mannelijke ego heeft er niets mee te maken. Niet zeggen waar het op staat is jouw verantwoordelijkheid.

Niets van het bovenstaande kun je op het conto van iemand anders schrijven. In je hart weet je dat ik gelijk heb, ook al verschuilen we ons soms achter smoesjes en uitvluchten. Afweermechanismen zijn weliswaar natuurlijk, ze zijn er om ons te beschermen tegen potentiële gevaren, maar ze hebben weinig nut als ze je alleen maar in de waan laten dat je juist hebt gehandeld terwijl je eigenlijk het verkeerde hebt gedaan.

Pardon? Je was te laat voor de vergadering omdat de printer bezet was? Maar wie wachtte er tot het allerlaatste moment om die verdomde documenten af te drukken? Wie heeft er niet beter gepland?

Wat zei je? Je collega's hebben niet gedaan wat ze moesten doen, en nu vindt je baas dat jij het verknald hebt? Wie heeft nagelaten zijn collega's achter de vodden te zitten?

Als je zou moeten studeren, maar in plaats daarvan zes uur aan het gamen bent, dan is dat je eigen schuld. Jij bent degene die niet gestudeerd heeft, en nu zak je geheid voor dat tentamen.

Je hebt je dreigement om de wifi uit te zetten als de kinderen niet zelf hun rommel opruimen niet waargemaakt, en nu lijkt je huis wel een slagveld.

Je hebt er nooit op aangedrongen dat hij mee zou gaan naar de relatietherapeut, en nu is jullie relatie slechter dan ooit.

Je weigerde deel te nemen aan het interne opleidingsprogramma van het bedrijf omdat je dacht dat je alles al wist, en nu is die pas aangestelde drieëntwintigjarige uitgeroepen tot werknemer van het jaar en hard op weg om je volgende baas te worden.

Je hebt een cursus gevolgd waar je alles over DISC en de vier kleuren hebt geleerd. Maar ook al weet je nu dat je vanwege je gele

gedrag slordig met details omspringt, je hebt niets gedaan om dat te corrigeren. Door jouw toedoen is het bedrijf nu zijn grootste klant kwijtgeraakt en daarom wil de baas van je baas een gesprek met je over je toekomst bij het bedrijf.

Je kon het niet opbrengen om je aan te melden voor een training in hoe je met je honden moet omgaan, en nu zijn ze alle drie totaal onhandelbaar.

Realiseer je dat je in geen van deze situaties het slachtoffer bent van iets anders dan je eigen passiviteit. Je zei niets, je eiste niets, je wachtte te lang, je zei nooit nee of ja, je probeerde niets nieuws. In plaats daarvan zat je daar maar.

Geen leuk nieuws, ik weet het.

2

OP TIJD DE
WAARSCHUWINGS-
SIGNALEN ZIEN



Er zijn maar weinig dingen die uit de lucht komen vallen. Soms moeten we ons vermogen trainen om te reageren op waarschuwingssignalen die meestal voorafgaan aan onaangename gebeurtenissen. Misschien voel je het aan: je ziet iets wat een reactie bij je teweegbrengt, iemand geeft op een bepaalde manier commentaar, je gevoel zegt iets specifieks. Maar soms kies je ervoor om dingen weg te drukken, zoals:

- je terugkerende hoofdpijn, elke zondagavond;
- de voortdurende afwezigheid van je tienerzoon bij de avondmaaltijd;
- de broekriem die alweer korter lijkt te zijn geworden;
- het vreemde geluid ergens onder de auto;
- die merkwaardige alcohollicht als je dichtbij komt;
- de sigarettenpeuken met lippenstift erop in de asbak;
- de vreemde blik van je baas als je met voorstellen komt.

En ga zo maar door. Maar soms moet je echt in actie komen als je voelt dat er iets niet klopt. Als dat gevoel er is, doe er dan iets aan.

Als je partner elke dinsdag te laat thuis komt van zijn werk, is dat een patroon waar iets aan gedaan moet worden, hoe moeilijk het ook is. Confronteer degene die het aangaat, want zo gaan succesvolle mensen te werk. Ze wachten niet passief af in de hoop dat het overwaait. Zij uiten hun bezorgdheid en vragen om feedback. Natuurlijk houdt niemand van negatieve feedback, maar als je die krijgt, kun je er iets mee doen. Het is beter om te checken of er ongenoegen heerst in je omgeving dan je van de domme te houden. Als de klap uiteindelijk komt, is die veel erger dan wanneer je de problemen in een vroeg stadium had aangepakt.

Je weet dat ik gelijk heb. Je voelt het in je hele lichaam, of niet?

Waarom doen we niets, zelfs als er een rood lampje gaat branden?

Waarom reageren we niet meer op dingen die er eigenaardig uitzien of vreemd klinken? Dat heeft te maken met risico's. We willen wat we hebben niet in gevaar brengen, dus accepteren we sommige gebeurtenissen die we niet zouden moeten accepteren. Er schuilt een gevaar in de confrontatie aangaan met mensen om je heen. Soms is er moed voor nodig om naar je baas te gaan en geen blad voor de mond te nemen. Ongemakkelijke dingen met je partner bespreken kan ongelooflijk beangstigend zijn. En toch hebben we soms de waarschuwingssignalen wel gezien.

Maar we doen vaak alsof we niets gezien hebben omdat dat zoveel gemakkelijker is. Dus zwijgen we om de confrontatie, het conflict en het risico de onaangename waarheid te ontdekken te vermijden.

Zelf heb ik jarenlang met een knoop in mijn maag rondgelopen in de buurt van bepaalde mensen, zowel in mijn privéleven als op mijn werk. Maar ik leerde uit de onaangename greep van de bedrieglijke ontkenning te komen en zelfs heel moeilijk gedrag bij anderen aan de orde te stellen. En ik doe nooit meer alsof ik

tevreden ben, terwijl ik eigenlijk ontevreden ben. Jij kunt hetzelfde doen.

Stop met leven in passiviteit en kom in actie om het leven te creëren dat je zou kunnen leiden. Blijf niet hangen in een slechte relatie. Je zult alleen maar verbitterd raken. Ga niet door met een baan die je haat, niemand zal je er dankbaar voor zijn. Stop met je ongezonde eetgewoonten. Jouw lichaam krijgt de klappen, niet dat van iemand anders.

Er zijn geen rechten waar je je op kunt beroepen. De wereld is je niets verschuldigd. Jij, en alleen jij, kunt je eigen situatie veranderen. Niemand zal het voor je doen.

Stop met dingen uit te stellen of je ogen te sluiten voor de realiteit.

Accepteer dit simpele feit: *jij bent verantwoordelijk, ook voor alles wat je niet doet.*

Maar dat is nog niet alles.

De derde verantwoordelijkheid: jouw REACTIE op alles wat er gebeurt

Ook wat er om je heen gebeurt is jouw verantwoordelijkheid. Op dit punt voelen veel mensen zich geprovoceerd; ze beweren dat het toch niet hun schuld is dat er een verkeersopstopping was waardoor ze een halfuur te laat kwamen voor hun sollicitatiegesprek. 'Hoe kan dat verdorie mijn verantwoordelijkheid zijn? Nu word ik kwaad – het is toch niet mijn schuld!'

Tja, ook al was jij niet degene die de fietser aanreed op het kruispunt, waardoor er in alle richtingen 5 kilometer file kwam te staan, dan nog was jij degene die geen rekening hield met mogelijke vertraging op weg naar het sollicitatiegesprek. Jij had niet genoeg tijd uitgetrokken om onaangename verrassingen op te vangen. En jij bent degene die boos reageert op de opstopping.