

RICK VAN ASPEREN

DE GROETEN MET MOETEN

Hoe je gelukkig wordt door te kiezen voor ongehoorzaamheid



HAYSTACK

INHOUD

INLEIDING 4

Zou je dat nou wel doen? 6

Van moeten naar willen in vier stappen 9

Best eng 13

DEEL 1 | MOETEN 18

Het moetenvirus 20

Onze moetentaal 24

Wat moeten we allemaal? 31

De ziekteverschijnselen van het moetenvirus 36

De oorzaak van het moetenvirus 42

Waarom doen we wat er moet? 50

DEEL 2 | MOGEN 62

Denkt een goudvis dat hij gevangen is? 66

De smoezen top vijf 68

Hoe we onszelf voor de gek houden 77

Ik kan het me niet voorstellen 90

Mag niet bestaat niet 96

MOETEN

MOGEN

DEEL 3 | WILLEN 104

Vissers en adviseurs, normen en waarden 110

Kiezen op de waardenkermis 115

Gezond zijn en van betekenis zijn 118

Werk in uitvoering 121

Willenkillers 123

Hoe vul je je bucketlist? 132

Kom uit je moetendoolhof 135

DEEL 4 | KUNNEN 146

Waarom we kiezen voor onszelf zo moeilijk vinden 152

Iedereen kan kiezen 161

Ont-moeten voor beginners 169

NAWOORD 178

WAARDEN 182

LEF 184

LEESTIPS 188

INLEIDING

Ik heb altijd al slecht tegen autoriteit gekund. Militaire dienst-plicht, de commando's opvolgen van oud-studenten tijdens een ontgroening, onzinnige opdrachten uitvoeren van een baas: alleen de gedachte hieraan roept bij mij al weerstand op. Regels, kaders en verwachtingen kunnen me ook niet echt bekoren. Waarom niet? Omdat ik erg veel waarde hecht aan vrijheid. Het is dan ook niet verwonderlijk dat ik dit boek graag wilde schrijven en mijn passie voor ont-moeten wil delen met mensen zoals jij. Mijn ambitie met dit boek is om 'moeten' een enkele reis te bezorgen naar het rijk der fabelen. Wil je me daarbij helpen?

Als je alle vrijheid van de wereld zou hebben, wat zou je dan allemaal anders doen? Zou je meer gaan sporten, zodat je lekker fit oud kunt worden? Zou je vrijwilligerswerk gaan doen omdat je graag bijdraagt aan het geluk van anderen? Een wereldreis maken en nieuwe avonturen beleven? Of juist meer tijd besteden aan je familie en vrienden omdat je zo geniet van hun gezelschap?

Vraag je eens af wat je nu allemaal nog niet doet, terwijl je ont-zettend blij zou worden als je het juist wel zou doen. Merk je dat er alleen al bij de gedachte hieraan een lach op je gezicht

verschijnt? Voel je de energie? Ja? Dan ga ik je nu meteen, aan het begin van dit boek, mijn grote geheim vertellen: je hebt de vrijheid om je dromen waar te maken. Je hoeft er alleen maar voor te kiezen. De vraag is echter, wil je het ook echt? En zo ja, durf je ook daadwerkelijk de eerste stappen te zetten?

De overtuiging dat iets niet kan of niet mag is een illusie. Het is een hallucinatie van je eigen ego. Je houdt jezelf voor de gek. Veel mensen die ik ontmoet, zijn eraan gewend geraakt om te denken dat ze geen keuze hebben. In werkelijkheid zijn we echter vrij om te doen wat we willen. En ja, een beslissing om te stoppen met moeten zal consequenties hebben, maar is het dat niet waard? Overigens, kun je met zekerheid voorspellen dat je met doorgaan op het huidige pad even gelukkig blijft?

Stel dat je straks de tachtig bent gepasseerd (als dit nu al het geval is, dan maken we er honderd van) en terugkijkt op je leven, waar zou je dan trots op willen zijn? Dat je altijd in een grotere auto hebt gereden dan de burens? Dat je werkgever tonnen extra omzet heeft gegenereerd omdat jij altijd zoveel overuren maakte? Dat je in de 'juiste' kringen verkeerde? Of wil je liever trots zijn op het feit dat je je kinderen hebt geholpen met hun huiswerk toen ze dat nodig hadden? Dat je van alles hebt gezien van de wereld tijdens al die mooie reizen die je hebt gemaakt? Dat je veel hebt opgetrokken met je beste vrienden waardoor je zoveel buitengewone momenten hebt beleefd?

Diep vanbinnen geeft je persoonlijke kompas precies aan wat je het liefst wilt doen. Het weet feilloos wat goed voor je is en

waar je het meest van geniet. Als we zo'n perfect innerlijk kompas hebben, waarom varen we hier dan niet blind op? Uiteraard zijn daar best een aantal logische verklaringen voor te bedenken. Ons brein is namelijk heer en meester in het verzinnen van excuses. Misschien vertrouw je je kompas niet meer door alle verstandige dingen die je hebt geleerd tijdens je opvoeding. Misschien kun je de richting van je kompas niet duiden omdat je eraan gewend bent geraakt om op het kompas van anderen te varen. Misschien heb je hen jouw schip laten kapen waardoor het nu lijkt of je geen mogelijkheden meer hebt om de bakens te verzetten. Gelukkig kun je zelf gewoon weer aan het roer van je leven komen te staan. Het is zeker niet gemakkelijk, maar minder moeilijk dan je denkt.

Met dit boek wil ik je laten ervaren dat je alles kunt doen wat je wilt. We gaan samen op een ont-moetenreis. Je zult aan het einde van deze reis zien: je moet he-le-maal niets.

Je hebt áltijd een keuze, je kunt alleen niet voor alles kiezen. Verwarrend? Geen paniek. Wat ik hiermee bedoel, leg ik later uit. Dit is tenslotte pas de inleiding. Die moet ik kort en bondig houden van mijn uitgever. Oh nee, die wil ik kort houden om het overzicht te bewaren.

Zou je dat nou wel doen?

Tijdens een borrel ontmoette ik Pieter en zijn dochter Margot. Pieter was in mijn ogen een opgewekte zestiger met een grijze

baard en een gebruinde huid. Na een leven van hard werken leek hij zichtbaar te genieten van zijn pensioen. Zijn dochter Margot was even gebruind, maar nog lang niet toe aan haar pensioen. Integendeel, ze vertelde dat ze bezig was met een carrièreswitch. Ze wilde haar baan opzeggen en samen met haar man en jonge kinderen verhuizen naar Griekenland om daar een zeilschool te beginnen. Pieter had het er moeilijk mee. Niet eens zozeer omdat hij dan zijn kleinkinderen minder vaak zou zien. Hij maakte zich vooral zorgen over de toekomstige financiële situatie van zijn dochter en schoonzoon. 'Zonder ervaring gaan ondernemen, en dat in een land als Griekenland, dat is toch vragen om problemen?' zei hij in de hoop op bevestiging van mijn kant. Margot lachte alleen maar en leek te zeggen: 'En wat dan nog?'

Zij en haar man wilden vrijheid. Hun verlangen hiernaar was op dit moment veel groter dan de zorgen die ze zich maakten over hun toekomstige financiële stabiliteit. Toen ik haar verhaal hoorde, begreep ik steeds beter waarom. Haar man had de afgelopen jaren twee keer een burn-out gehad. Ze wilden daarom zo snel mogelijk het roer omgooien voordat de derde zich aan zou dienen. Nog zo'n ervaring, daar zaten ze echt niet op te wachten.

Het verhaal van Pieter en Margot laat zien hoe individuen verschillende waarden kunnen nastreven. Pieter hecht waarde aan financiële stabiliteit bij zijn dochter en schoonzoon, terwijl Margot en haar man hevig verlangen naar vrijheid en gezondheid. Het verhaal laat ook zien in welke mate waarden

in de loop van de afgelopen decennia zijn verschoven. Vijftig jaar geleden waren een vaste baan, een dak boven je hoofd en een gezin de norm. Waarden als veiligheid, stabiliteit en voorspelbaarheid voerden de boventoon. De opa van mijn partner heeft destijds een lintje van de koningin gekregen voor veertig jaar trouwe dienst. Je werd de afgelopen eeuw niet alleen geridderd vanwege je heldendaden maar vooral vanwege je loyaliteit.

Uit onderzoeken blijkt dat we het steeds belangrijker zijn gaan vinden om ons leven in te vullen zoals we dit zelf graag willen. Steeds meer mensen worden gedreven door waarden als vrijheid en authenticiteit. Een reden die hiervoor wordt aangedragen, is dat we in dit deel van de westerse wereld relatief veel veiligheid en stabiliteit kennen. Hierdoor komen andere verlangens naar boven borrelen. Ik vraag me echter af of dit de belangrijkste reden is. Mijn overtuiging is dat waarden als authenticiteit en vrijheid aan de basis van ons menselijke bestaan liggen. Authenticiteit staat voor mij voor leven volgens je eigen waarden. Je hebt vervolgens vrijheid nodig om dit te kunnen doen. Deze vrijheid wordt je echter niet gegeven, je creëert deze zelf door het tonen van moed.

Als Bronnie Ware, een Amerikaanse verpleegkundige in een hospice, mensen op hun sterfbed vroeg waar ze de meeste spijt van hadden, kreeg ze meestal te horen dat ze wilden dat ze vaker trouw waren gebleven aan hun eigen waarden, in plaats van te doen wat ze dachten dat anderen van hen verwachtten. Ware schreef er een aangrijpend boek over. Hopelijk

ben je zelf nog ver van je sterfbed verwijderd, zodat je de kans hebt om straks zonder spijt je ogen te sluiten. Kijk de realiteit in de ogen en zet daadwerkelijk stappen.

Braaf aan normen blijven voldoen lijkt veilig, maar het kan zich gemakkelijk tegen je keren. Je kiest voor een goedbetaalde baan als ambtenaar bij een overheidsinstantie en neemt met de liefde van je leven een tophypotheek voor die mooie twee-onder-een-kapper. Veertien jaar later heb je een echtscheiding en een reorganisatie achter de rug en sta je met een restschuld van vijftigduizend euro op straat terwijl je bij jezelf denkt: was ik nou toch maar naar de kunstacademie gegaan, dan had ik als kunstenaar carrière gemaakt. Dan was ik nu waarschijnlijk veel gelukkiger geweest omdat ik altijd zou hebben gedaan waar ik het meest van geniet. Herken je zulke gedachten? Hoor je mensen in je omgeving zulke opmerkingen wel eens maken? Als je je oor te luisteren legt, zul je ontdekken dat er meer mensen in een keurslijf zitten of zaten dan dat je ooit voor mogelijk had gehouden.

Van moeten naar willen in vier stappen

Met dit boek wil ik je een andere wereld laten ontdekken. Een wereld waarin niets moet. Ik ga je er niet van overtuigen dat je niets moet. Het zou namelijk nogal incongruent zijn als je van mij niets meer zou moeten moeten. Hopelijk lukt het je na het lezen van dit boek om jezelf hiervan te overtuigen, zodat je jezelf meer de ruimte gaat geven om je dromen waar te maken. Als ik daar een bescheiden bijdrage aan heb kunnen

leveren, dan is mijn droom met het schrijven van dit boek uitgekomen.

Er moet niets. Je hoeft niet te doen wat anderen van je verwachten en je hoeft ook niet te doen wat jij denkt dat anderen van jou verwachten. Jij bent de baas over je eigen leven. Je mag elke cursus volgen die je wilt, elke baan accepteren die je wilt, iedere partner kiezen die je wilt, elk huis kopen dat je wilt, elke sport beoefenen die je wilt. Het is jouw leven, er moet helemaal niets.

O ja, er zit overigens wel een addertje onder het gras wanneer het gaat om ont-moeten: anderen hoeven ook niet te doen wat jij vindt dat ze moeten. Schrap naast 'ik moet' daarom ook meteen 'jij moet' en 'jullie moeten' uit je vocabulaire. Je kunt moeten alleen uit je leven bannen als je het anderen ook niet meer oplegt. Net zoals je niet een beetje zwanger kunt zijn, kun je ook niet een beetje minder moeten. Je doet moeten helemaal de groeten, of helemaal niet. Het is dus alles of niets. Hoewel: je kunt je natuurlijk altijd nog bedenken. Ook stoppen met moeten moet niet! De keuze is aan jou.

In de vier delen van dit boek neem ik je mee op een ontdekingstocht naar een volledig moetenvrij leven.

In het eerste deel beschrijf ik de wereld van het moeten – een wereld waarin we vaak stress ervaren, waarin de zon minder vaak schijnt dan we zouden willen en waarin er veel meer gelachen zou kunnen worden. In deze wereld hoor je mensen dagelijks dingen zeggen zoals 'ik moet', 'jij moet', 'ik heb geen

keuze', 'de tijd gaat zo snel', 'moet je eens luisteren' en 'ik heb het idee dat ik word geleefd'. Allemaal duidelijke symptomen van de besmetting met het zeer besmettelijke moetenvirus.

In het tweede deel – over mogen – zul je zien dat al ons moeten een illusie is. Deze illusie wordt in stand gehouden door iedereen die nog niet doorheeft dat alle geboden en verboden menselijke constructies zijn die we niet hoeven te volgen. We hebben de keuze of we iets wel of niet doen. Het is helemaal nergens voor nodig om toestemming te vragen voor het maken van de keuzes die voor jou belangrijk zijn. Rekening houden met wat jij waardevol vindt, is veel effectiever.

Het derde deel van je ontdekkingsstocht gaat over willen. In dit deel wil ik je stimuleren om op zoek te gaan naar wat jij eigenlijk wilt. Wat zijn de dingen die misschien niet 'normaal' zijn in jouw ogen, maar waar je wel naar verlangt? Wat staat er allemaal op jouw bucketlist? Voor welke persoonlijke waarden staan deze wensen symbool? Ik weet zeker dat je erachter zult komen dat je voor het verwezenlijken van je dromen helemaal niet zo ver van huis hoeft te gaan. Door het verwezenlijken van je dromen zul je juist dichterbij huis komen. Veel idealen zijn namelijk kleiner en toegankelijker dan je denkt.

Het vierde deel gaat over kunnen, want uiteindelijk gaat het erom dat je het vermogen ontwikkelt om knopen door te hakken en daadwerkelijk stappen te zetten. Als je dat gaat doen, zul je versteld staan van wat je allemaal kunt. Het geeft je zelfvertrouwen een enorme boost. Het is wel belangrijk dat je je streven om succesvol te zijn in durft te ruilen voor een waardevol leven. Ook jij kunt deze stap zetten. Wil je dat?

Via moeten en mogen naar willen en kunnen: vier stappen die iedereen kan zetten om zijn of haar dromen waar te maken. Zou het echt zo simpel zijn? Inderdaad, zo eenvoudig is het. Neem de droom van Ingrid, een deelnemster aan een training van mij. Ze beklagde zich over haar baas, hij vond het niet goed dat ze een fotografie cursus ging volgen omdat die niet aansloot bij haar dagelijkse werk. Boos, gefrustreerd en geïrriteerd brieste ze dat hij haar carrière in de weg stond. Toen ik haar vroeg of hij haar had verboden om de cursus te volgen, antwoordde ze dat dit niet het geval was. Sterker nog, hij had haar juist aangemoedigd om de cursus te volgen omdat hij had gezien hoe ze genoot als ze kiekjes maakte tijdens afdelingsuitjes. Het resultaat vond hij bovendien verbluffend. Dat ze hier talent voor had, was duidelijk voor hem. Hij wilde echter geen budget voor de cursus vrijmaken en werktijd beschikbaar stellen omdat kunnen fotograferen niet functioneel was voor haar dagelijks werk. De afwijzing van haar baas sloot in mijn ogen niet de deur naar een nieuwe toekomst voor Ingrid, maar was juist een uitnodiging aan haar adres om zelf verantwoordelijkheid te nemen. 'Waarom zou je deze cursus niet in je vrije tijd volgen als het zo belangrijk voor je is?' vroeg ik haar. Was ze echt niet in staat om de vijftientighonderd euro die deze cursus zou kosten zelf op te hoesten? De tijd en het geld waren niet het probleem. Zij was het probleem: ze had haar baas verantwoordelijk gemaakt voor haar toekomst en hiermee een probleem voor zichzelf gecreëerd. Hij móést de tijd beschikbaar stellen. Hij móést de cursus betalen. Hiermee had ze de deur achter zich dichtgetrokken met de sleutel aan de

andere kant in het slot. Door als mentale slotenmaker te fungeren kon ik haar helpen de deur naar keuzevrijheid weer te openen. 'Kies je voor zelfontplooiing, genieten en groei door de cursus te volgen, of is financiële stabiliteit via je huidige baan belangrijker voor je?' vroeg ik haar. 'Daar moet ik echt even over nadenken,' zei ze. Om zichzelf vervolgens snel te corrigeren: 'Zo had ik er nog nooit naar gekeken...'

Best eng

Voordat je je baan opzegt, je kinderen nog wat zakgeld toestopt en je partner gedag zegt, wil ik je waarschuwen: het gras kan elders groener zijn, maar je belandt niet direct in het paradijs als je kiest voor je dromen. Het gras heeft namelijk voeding nodig, het helpt om het zo nu en dan te verticuteren en ook regelmatig maaien draagt bij aan het behalen van het gewenste resultaat.

In 1974 schreef dichter-schilder Lucebert het gedicht *De zeer oude zingt*, met daarin de betoverende woorden 'alles van waarde is weerloos'. In het filosofische gedicht betoogt hij dat alles wat er werkelijk toe doet niet tastbaar is, maar als je ervoor kiest, kan het je aanraken en je leven verrijken. Het is waardevol, maar zoals Lucebert schrijft: het is ook weerloos, in de zin van kwetsbaar. De vrijheid van Griekenlandganger Margot en de zelfontplooiing van Ingrid zijn ontzettend waardevol, maar daarom niet minder spannend. Beiden betalen een prijs voor de keuze om te doen wat ze willen en er is geen garantie dat ze vanaf het moment dat ze de stap hebben gezet volstrekt

gelukkig zijn. Waarschijnlijk zullen ze eerst keihard werken, genoeg nemen met minder geld en een onzekere toekomst tegemoet gaan. Dit is echter veel makkelijker als je er vanuit je eigenwaarde voor hebt gekozen dan wanneer je je laat leiden door de normen waaraan je denkt te moeten voldoen.

Mensen zijn bijzondere wezens. In gevangenschap willen we vrij zijn en als we vrij zijn, verlangen we naar de routine en de veiligheid van de gevangenis. Toch pleit ik in dit boek zonder twijfel voor het volgen van je eigen pad. Niets voelt zo goed als kiezen voor de waarden die jij belangrijk vindt. Als je daarvoor kiest, word je minder afhankelijk van wat anderen van je denken en vinden. Dan ben je echt vrij, want eigenwaarde kan niemand van je afpakken. *'No matter what they take from me, they can't take away my dignity,'* zong Whitney Houston in de jaren tachtig. Door je waarden te gebruiken als je kompas ga je steeds meer van jezelf houden. Hier word je uiteindelijk steeds gelukkiger van.

'Is dit allemaal niet erg egoïstisch?' sputter je nu wellicht tegen. Dat is een begrijpelijke gedachte, maar als je er kritisch over nadenkt, is het ook een heel vreemde gedachte. Waarom zou een ander wel mogen bepalen wat jij moet doen, maar jij zelf niet? Het is misschien normaal geworden dat we zo volgzaam zijn, maar worden we hier individueel of collectief blijven van? Komen we zo makkelijker nader tot elkaar? Of nemen we juist elkaars juk over waardoor het minder helder wordt wie waar verantwoordelijk voor is? Met als gevolg veel pijn, verdriet, frustratie en ladingen oordelen en verwijten over en weer.

Laten we deze vicieuze cirkel doorbreken door milder naar onze eigen keuzes en die van anderen te kijken.

En pakt jouw keuze voor vrijheid een keer anders uit dan je voor ogen had, sluit dan niet je ogen voor nieuwe keuzemogelijkheden. Blijf alert en realiseer je dat *the best way to make your dreams come true is to wake up*. Ik hoop dat de inzichten in dit boek je een handje helpen.

MOETEN

DEEL 1

HEB JIJ
OOK ZO'N
STEMMETJE
IN JE HOOFD
DAT ER VAN
ALLES MOET?
ER MOET
HELEMAAL
NIETS.

MOETEN

*Hij was jong en slim en had verstand van zaken
Oogstte bijval op de beurs en in de kroeg
Iedereen wist: deze jongen gaat het maken
Het beste was voor hem niet goed genoeg*

Uit: 'Lef' van Karin Bloemen

Op het eerste gezicht lijkt het zo onschuldig: niet altijd even tevreden zijn omdat je zoveel dingen moet. Want zeg nou zelf, hoe erg is het eigenlijk dat je zo nu en dan met tegenzin naar een verjaardagsfeestje gaat? Daar mag je toch eigenlijk niet over klagen. Het feestje kost je tenslotte maar één avondje van je leven en wie weet heb je straks wel een leuk gesprek met iemand. En hoe erg is het dat je niet tevreden bent met je huidige baan? Het betaalt tenslotte goed en je hebt toch een paar fantastische collega's. Terwijl je zo in gedachten met jezelf zit te kletsen, is het alsof je je moeder weer hoort praten: die arme

kindjes in Afrika, dié hebben het pas erg! Eet die spruitjes nou maar op en verder niet meer zeuren.

Het is heel begrijpelijk van je moeder dat ze iets vervelends afzet tegen iets wat nog veel erger is. Alleen veranderen honger en armoede elders in de wereld helemaal niets aan de bittere smaak van spruitjes waar jij nu eenmaal niet van houdt. Je kunt jezelf op dezelfde wijze moed in blijven spreken wanneer het gaat om de dingen waar je nu als volwassene geen zin in hebt. Je kunt tegen jezelf blijven lullen als Brugman, maar als je verlangt naar rust, is de kans klein dat je die krijgt door naar een feestje te gaan. Een paar leuke collega's zorgen wellicht voor plezier en gezelligheid op je werk, maar ze kunnen het gat van de door jou gewenste uitdaging, creativiteit en groei niet vullen. Het is als oefenen met droogzwemmen terwijl je wilt leren dansen.

Overal om me heen zie ik spruitjes etende mensen die dagelijks allerlei dingen met tegenzin doen. Let op, de gevolgen hiervan zijn veel groter dan je wellicht denkt. Het is misschien moeilijk voor te stellen, maar op het moment dat ik dit schrijf, zitten er meer dan vierhonderdduizend Nederlanders arbeidsongeschikt thuis wegens psychische problemen. Volgens de Arbeidsinspectie komt dat onder meer door de slechte leiding van werkgevers, de hoge werkdruk en de tijdelijke contracten waardoor werknemers onzekerder zijn over hun toekomst. Als je goed kijkt, dan zie je dat er allemaal oorzaken worden genoemd die buiten deze mensen zelf liggen. Best sneu voor deze mensen dat hun dit is overkomen, dat ze hier zelf hele-



Stop met te leven volgens de spelregels van anderen. Kies vanaf vandaag voor het waarmaken van je eigen dromen. Dit boek levert het bewijs dat jij echt helemaal niets moet!

Het besmettelijke moetenvirus heeft velen van ons in de greep. We denken dat we geen keuze hebben en doen daarom braaf wat anderen van ons lijken te verwachten. Intussen voelen we ons leeg en uitgeblust. 'Wat moet ik nu?', vraag je je gefrustreerd af. Gelukkig is er een remedie: stop met moeten! Moeten is een illusie. Kies definitief voor een moetenvrij leven door het trainen van je wilspier.

Iedereen kan ont-moeten. Auteur Rick van Asperen laat zien hoe je dat in vier praktische stappen kunt doen. Hij beschrijft op een toegankelijke manier hoe je (her)ontdekt wat je wilt zodat je voor eens en voor altijd moeten de groeten kunt doen!

*'Het is jouw leven,
gebruik je eigen
wilskracht'*

*Dit boek MOET
je gewoon gelezen
hebben!*

Rick van Asperen is spreker en trainer. Hij inspireert dagelijks mensen die gehoorzaamheid in willen ruilen voor verantwoordelijkheid om zo de vrijheid te creëren waar ze naar verlangen.

HAYSTACK

