

DE HELD IN JE EIGEN VERHAAL

Van Mieke Bouma verscheen eerder:
Storytelling in 12 stappen

Mieke Bouma

De held in je eigen verhaal

Het pad van persoonlijk leiderschap

Uitgeverij Business Contact
Amsterdam/Antwerpen

‘Het begin van weer een dood brengende kringloop van het sterfelijk geslacht. Niet willekeur beslist. U kiest uw eigen lot. Wie als eerste loot, mag als eerste kiezen, een leven waaraan hij noodzakelijk verbonden zal zijn.’

Uit Plato – *De ideale staat. Het verhaal van Er.*

‘You are the storyteller of your own life, you can create your own legend or not...’

– Isabelle Allende

© 2012 Mieke Bouma

Uitgeverij Business Contact, Amsterdam

Omslagontwerp: Wim de Haas, Haasart.nl

Foto auteur: Rens Plaschek

Boekverzorging: LINE UP boek en media bv, Groningen

ISBN 978 90 470 0458 5

D/2011/0108/336

NUR 808

www.businesscontact.nl

Inhoud

Woord vooraf	7
Inleiding	9
Deel 1 Uitnodiging om het avontuur aan te gaan	13
Hoe word je een held?	17
Het navigatiesysteem instellen	26
Je scheidt je eigen werkelijkheid	31
Verhalen in bedrijf	38
De Reis van de Held in het kort	46
Deel 2 Het pad van persoonlijk leiderschap in twaalf stappen	51
Stap 1 De Proloog	54
Stap 2 De Oproep tot Avontuur	64
Stap 3 Weerstand en Weigering	75
Stap 4 De Mentor ontmoeten	86
Stap 5 De Selectiedrempel	96
Stap 6 De Nieuwe Wereld	105
Stap 7 De Inwijding	116
Stap 8 De Crisis	126
Stap 9 De Dolk	137
Stap 10 De Terugkeer naar het Licht	146
Stap 11 Dood en Wederopstanding	155
Stap 12 Het Elixer	163
Nawoord	173
Literatuur	175

Woord vooraf

Dit boek is, net als mijn boek *Storytelling in 12 stappen – op reis met de held*, voor een belangrijk deel gebaseerd op de Monomythe (Reis van de Held) van Joseph Campbell en *The Writers Journey* van Christopher Vogler. Niet alleen voor schrijvers vormt deze mythische verhaalstructuur een onuitputtelijke inspiratiebron, ook mensen met een ander beroep of een andere ambitie doen er hun voordeel mee. De Reis van de Held helpt ons te realiseren wat we ten diepste willen en wijst ons de weg naar een zinvolle bestemming. We zijn immers de schrijvers van ons leven en de levensreis die we allemaal maken is een verhaal dat we zelf schrijven. Maar wat voor verhaal is dat eigenlijk?

Dit boek had ik niet kunnen schrijven zonder de mensen in mijn trainingen, workshops en coachingstrajecten, die mij een blik hebben gegund in hun levensverhalen en mij veel hebben geleerd over hun persoonlijke zoektocht naar geluk, vervulling en zinvol werk.

Een andere belangrijke inspiratiebron voor dit boek is het werk van auteur, psychotherapeut en leiderschapstrainer Manfred van Doorn (auteur van onder meer *Het wiel opnieuw uitvinden*, 2009), die het gedachtegoed van Campbell heeft uitgebouwd tot een algemeen en inspirerend model voor menselijke ontwikkeling en leiderschap. Hij noemt dit model 'Double Healix'.

Verder zijn voor dit boek onontbeerlijk geweest: James Bonnet, Carl Gustav Jung, James Hillman, Clarissa Pinkola Estes, Jean Houston, Carol Pearson, Plato en Aristoteles. Omdat ze allemaal op hun manier over hetzelfde schrijven: hoe verhalen ons kunnen helpen ons potentieel te ontwikkelen.

Het doel van de heldenreis is dat je, zoals Campbell dat noemt, ‘meester’ wordt over twee werelden. Binnen- en buitenkant zijn op elkaar afgestemd. Dat wat je doet, je werk, je dagelijkse praktijk, is afgestemd op wat je ‘in wezen’ – diep van binnen – wilt. Dit boek is bedoeld om je te helpen de noodzakelijk stappen te zetten zodat je de held kunt worden in je eigen verhaal.

Inleiding

Follow Your Bliss

– Joseph Campbell

Als scenarioschrijver en dramadocent heb ik vele levens bij elkaar gefantaseerd voor de personages in mijn scripts. En bij het schrijven van scenario's en verhalen zijn altijd drie vragen van belang. De eerste is: wie is de held/hoofdpersoon in dit verhaal? De tweede is: wat wil hij? En de derde vraag is: wat is het grootste obstakel? Als je deze drie vragen goed kunt beantwoorden heb je de basis van je verhaal. Ik heb gemerkt dat deze vragen ook uiterst behulpzaam kunnen zijn bij kwesties rond persoonlijke ontwikkeling en leiderschap.

Het leven is een zoektocht naar het verhaal van onze identiteit: wie we zijn en waar we naartoe op weg zijn. Ons zelfbewustzijn wordt voor een groot deel bepaald door het verhaal dat we erover vertellen. Zo componeren we ons eigen levensverhaal. We zijn de auteur, regisseur en hoofdrolspeler in ons eigen unieke script. We stellen het verhaal soms bij, schrijven er nieuwe karakters in, halen er andere uit, creëren nieuwe uitdagingen of conflicten. We veranderen van richting, verhuizen, nemen ontslag, stoppen met een studie of een relatie en beginnen aan iets nieuws. En daar vertellen we dan steeds een verhaal over. Ook als ons leven saai of voorspelbaar is of als zich een crisis voordoet, vertellen we daar een verhaal over en geven we er op die manier betekenis aan. Zo zijn we de optelsom van alle verhalen die we onszelf toe-eigenen, die we over onszelf, ons leven en ons werk vertellen, in-

clusief het pakket aan aannames en overtuigingen over hoe het leven werkt.

Maar welke verhalen zijn de beste en de meest effectieve? Welk verhaal maakt ons sterker en welk maakt ons zwakker? Wat voor verhaal leidt ons dichterbij onze bestemming en wat voor verhalen houden ons gevangen in een beperkt bewustzijn? Een belemmerend verhaal is bijvoorbeeld: 'Ik vind toch nooit de ideale baan', of 'ze moeten mij altijd hebben'. Zo'n verhaal kan je weerhouden of zelfs de verkeerde kant opsturen ('die branche is niets voor mij').

Welke opvattingen of waarden zitten er in je verhaal verpakt? Wat is de rode draad? Is er een terugkerend thema? Wat vertelt het verhaal over je talenten en mogelijkheden?

Net als in een goed verhaal (fictie, film, mythe) heeft je levensverhaal een hoofdpersoon en die ben je zelf; in scenariotermen noemen we dat een protagonist of een held. De held heeft – net als in een echt verhaal – te maken met tegenstanders, dilemma's, conflicten en obstakels. De vraag is hoe de held daarop reageert. Doet hij wat er van hem verwacht wordt? Dwaalt de hoofdpersoon van het pad af of zit hij precies op de juiste weg? Wat gebeurt er als hij met een fiks dilemma opgezadeld wordt? Wat voor verhaal ontstaat er dan?

Is het verhaal avontuurlijk, voorspelbaar, saai, tragisch of begint het te lijken op een derderangs komedie? Hoe wordt er geacteerd? Wordt het verhaal zo geschreven dat de held zijn doel bereikt en tot volle ontplooiing komt? Of wordt het een verhaal waarin voortdurend de eigen behoeften genegeerd worden en het leven ingericht wordt naar wat anderen van de held verwachten? Luistert hij naar zijn roeping of negeert hij die? Wat voor lessen zijn er te leren? Volgt de held zijn hart en durft hij tegen de stroom in te zwemmen? Kent hij zichzelf? Heeft hij zijn doel helder voor ogen? Is hij bereid bepaalde zaken te offeren voor zijn (hogere) doel? Welke angst moet hij recht aankijken? Waar hunkert hij naar?



Taalwetenschappers hebben zich vaak afgevraagd waarom mensen zo graag verhalen lezen, elkaar verhalen vertellen en naar films kijken. Waarom laven we ons aan de avonturen van iemand anders?

Dat doen we omdat we ons identificeren met de personages in het verhaal of de film en hun dilemma's herkennen. Verhalen van anderen

– ook van fictieve karakters – helpen ons het leven te begrijpen, orde-ning aan te brengen in de chaotische spelingen van het lot, betekenis te geven en waarde te bepalen. Aristoteles zet in zijn *Poëtica* uiteen dat zodra toevallige gebeurtenissen een verhalende vorm krijgen, we ze kunnen herinneren en ze volledig in het bezit komen van onze ge-schiedenis. Door er een verhaal van te maken ontwikkelen we ons bewustzijn. De verhalen worden deel van onze geschiedenis. En films, literatuur, beeldende kunst, mythologie, de hele cultuur biedt materi-aal om op die manier onze identiteit te ontwikkelen.

Die menselijke ontwikkeling kent overeenkomstige en herkenbare fases. Campbell zegt: in essentie vertellen alle persoonlijke levensge-schiedenissen, alle mythes, sagen, legenden, sprookjes, dromen het-zelfde verhaal. En dat is de Reis van de Held.

Die reis – Joseph Campbell noemt die ook wel de Monomythe – is een metafoor voor menselijke ontwikkeling en kent ups en downs. Na regen komt zonneschijn, we kennen momenten van grote vreugde, maar moeten af en toe ook door de symbolische hel om een en ander te leren of om iets te leren loslaten. De Reis van de Held laat ons zien dat de afdaling in de onderwereld soms een noodzakelijke passage is. De held of de heldin moet monsters verslaan en van tijd tot tijd een symbolische dood sterven om de noodzakelijke metamorfose te on-dergaan. In plaats van naar buiten te treden moet hij of zij de weg naar binnen leren kennen. De reis is een initiatie, een inwijding, oftewel een *rite de passage*. En zo gaat het ook bij persoonlijke ontwikkeling en team- en organisatieontwikkeling. Veranderingen en transformaties gaan nooit zonder slag of stoot. Soms moet er iets sterven – een illusie, een gedachte of een verhaal – voordat er iets nieuws geboren kan wor-den.

De Reis van de Held leert je dat het leven cyclisch is, dat alles voort-durend in beweging is en dat je de kans krijgt, bij alles wat zich voor-doet of wat je creëert, een verhaal samen te stellen dat je verder op weg helpt en je in je kracht zet. In welke fase je je ook bevindt, je hoeft nooit het slachtoffer te worden van de omstandigheden.

De Reis van de Held stelt je in staat je leven te beschouwen als een verhaal waarin je zelf de hoofdrolspeler bent, je medespelers kiest en je eigen obstakels creëert om van te leren. En helemaal wanneer je dat toepast op zaken als loopbaanplanning en de zoektocht naar zinvolle

arbeid en persoonlijk leiderschap kom je dichterbij wat je ten diepste wilt en wat jouw meest zinvolle bestemming is. En dat is precies de betekenis van de gevleugelde uitspraak van Campbell: *'Follow Your Bliss.'*

Welk verhaal wil je schrijven? Ik hoop dat dit boek jouw gids kan zijn bij het schrijven van het beste en meest onweerstaanbare verhaal over jezelf dat je kunt voorstellen.

Deel 1

Uitnodiging om het avontuur aan te gaan

‘Heb jij nooit het gevoel dat je leven ergens naartoe groeit?’
– Uit *The Truman Show* (2000)

Laat ik beginnen met een verhaal. Het is echt gebeurd. Ik gaf een training Persoonlijk Leiderschap aan negen mensen uit verschillende organisaties. De cursisten waren van alle leeftijden. De eerste trainingsdag stelde ik de vraag die ik meestal stel: ‘Wie ben je en waar ben je naartoe op weg?’ Een vrouw van begin vijftig – laat ik haar Marieke noemen – vertelde haar verhaal. Ze legde uit dat ze zich stierlijk verveelde op haar werk. Ze had een baan van drie dagen bij een grote zorginstelling en vond daar totaal geen uitdaging meer in. Een andere baan zoeken was geen optie, want ze kwam nergens meer aan de bak (dat wist ze zeker!), maar binnen de organisatie was er ook geen ontwikkelingsruimte meer voor haar. Wat te doen? Ze hoopte dat ze in de training toch iets zou vinden, maar ze had er eigenlijk niet zoveel verwachtingen van.

Als je mensen de vraag stelt: ‘Wie ben je en waar ben je naartoe op weg?’ krijg je een verhaal te horen en kun je ontdekken wie de hoofdpersoon in dat verhaal is, wat de karaktertrekken zijn, wat iemand wil en welke weg hij of zij kiest. En als je goed luistert naar de nuances, bijzinnen en subtekst hoor je ook waarin iemand zichzelf belemmert. Je hoort welk verhaal er in het hoofd wordt gecreëerd.

Mariekes verhaal was er een waarin ze de moed had opgegeven en geen puf meer had om iets nieuws te beginnen. Ze vertelde zichzelf het verhaal dat ze (te) oud was en nog maar weinig perspectief had, dat er toch niets leuks meer voor haar in het verschiet lag.

‘Best een uitdaging’, was mijn reactie. ‘De training duurt vier dagen. In die tijd moet jij een ander verhaal voor jezelf creëren.’ Ze keek me niet begrijpend aan.

‘Je bent al een heel eind op weg met dat verhaal’, vervolgde ik. ‘Want je hebt ervoor gekozen vanmorgen je bed uit te komen en hier naartoe te komen. Dat betekent dat er iets in je is, dat graag iets nieuws wil. De basis is gelegd.’

Voor Marieke was er een lichtpuntje: ze was naar de training gekomen. En in het verloop van de training lukte het haar inderdaad om het verhaal dat haar gevangen hield te veranderen. In plaats van het verhaal ‘dit is zo ongeveer het einde van mijn loopbaan’, maakte ze ervan ‘dit is een overgangsfase naar een nieuwe uitdaging waarin ik...’ In plaats van zich te focussen op wat ze niet wilde, zag ze in dat ze zich beter kon gaan focussen op wat ze wel wilde en waar ze goed in was. En in de loop van de training vatte ze het plan op om een onlinereisbureau te beginnen (ze was een ervaren wereldreiziger en reizen was haar passie). Dat idee gaf haar zo veel energie dat ze er aan het einde van de training vol enthousiasme een presentatie over kon houden. De eerste stap was gezet.

Hoeveel mensen zijn er niet die de moed hebben opgegeven, of doordraven in hetzelfde karrenspoor, depressief zijn, zoekend, twijfelend en zichzelf het verhaal vertellen dat wat je ook doet, hoezeer je je best ook doet, het toch niet gaat werken. Verlangen heeft plaatsgemaakt voor cynisme. En dat noemen ze dan ‘realisme’.

Op die bewuste eerste trainingsdag zei ik tegen de groep: ‘Ik wil jullie uitnodigen mee op reis te gaan en een held te worden. Ik zal je laten ervaren hoe het is om een held te zijn in je eigen verhaal en dat van anderen en hoe je dat stap voor stap kunt aanpakken’.

En die uitnodiging geldt nu voor jou als lezer.

Stay hungry, stay foolish

Op YouTube en op Ted.com is de speech ‘*How to live before you die...*’ van Steve Jobs uit 2005 voor de afgestudeerden van de Stanford Uni-

versity te zien. De oprichter en voormalig topman van Apple, die op 6 oktober 2011 overleed, weeft in zijn speech drie verhalen uit zijn eigen leven samen en destilleert daaruit een indrukwekkende en onvergetelijke boodschap.

Zijn verhaal is in drie delen verdeeld. In het eerste verhaal legt hij uit dat hij nooit een studie heeft afgemaakt. Als jonge student aan een dure universiteit stopt hij met het volgen van de reguliere colleges; hij ziet er het nut niet van in. In plaats daarvan volgt hij kalligrafielessen. Hij sprokkelt wat geld bij elkaar door lege flessen in te leveren en eet gratis in de Hare Krishna-tempel. Bij nader inzien was het stoppen met zijn studie de beste beslissing die hij ooit heeft kunnen nemen: 'Als ik niet gestopt was met mijn studie, had ik nooit die kalligrafielessen gevolgd. De inzichten die ik daar opdeed, kon ik later goed gebruiken bij de vormgeving van de Apple-typografie'. Zijn boodschap: je hart volgen brengt je altijd waar je wezen moet.

Het tweede verhaal gaat over liefde en verlies en Jobs vertelt over hoe hij als oprichter van Apple ontslagen wordt. 'Hoe kun je ontslagen worden bij een bedrijf dat je zelf hebt opgericht?' Jobs vertelt over het succes en de groei van het concern. De nieuwe zakelijke leiding krijgt een conflict met Jobs en hij vliegt eruit. Zijn ontslag is pijnlijk en hij voelt zich er ellendig over. Maar Jobs realiseert zich ondanks alles dat hij nog steeds houdt van wat hij doet. Hij volgt zijn hart. Vervolgens richt hij twee nieuwe bedrijven op, Next en Pixar, en een tijd later worden deze bedrijven door Apple gekocht en is Jobs weer bij Apple terug. De technologie die Next en Pixar zo bijzonder maken, zijn nu ook beschikbaar voor Apple. Al met al een win-winsituatie. Je kunt van tevoren niet weten waar het allemaal goed voor is, besluit Jobs dit tweede verhaal. *You cannot connect the dots looking forward, you can only connect the dots looking backwards.* Op een of andere manier vallen de puzzelstukjes dan vanzelf in elkaar en wordt de rode draad zichtbaar. Belangrijk is dat je in alle omstandigheden je hart blijft volgen.

Het derde verhaal gaat over de dood. Jobs wordt geconfronteerd met kanker in de alvleesklier. Het loopt ondanks de schrik goed af, maar Jobs vertelt dit verhaal om aan te geven dat je zou moeten leven alsof het je laatste dag is. Als dit de laatste dag van mijn leven zou zijn, zou ik dan doen wat ik van plan ben te doen vandaag? En als het antwoord

‘nee’ is, gedurende te veel dagen achter elkaar, dan weet je dat je iets moet veranderen. Je realiseren dat je binnenkort dood kunt zijn helpt je bij het maken van belangrijke keuzes in je leven. Je hebt niets te verliezen er is geen reden je hart niet te volgen. De dood is de belangrijkste *change agent* van het leven: het ruimt het oude op en maakt plaats voor het nieuwe. Zijn boodschap: je tijd is beperkt en verspil die dus niet. Laat je niet leiden door dogma’s of wat anderen van je willen. Heb de moed je hart en je intuïtie te volgen; die weten precies wat jij echt wilt worden.

Hij besluit zijn speech met een citaat op een cover die hem zelf ooit heeft geïnspireerd en die alles wat hij vertelt, samenvat: ‘*Stay hungry. Stay foolish.*’



Het verhaal van Steve Jobs vertoon ik bijna altijd in mijn trainingen en workshops en het raakt altijd weer diep. Het is Jobs variant van Campbells ‘*Follow Your Bliss*’. Het gaat over de vreemde spelingen van het lot, opgeroepen worden je hart te volgen, tegen de stroom ingaan, succesvol zijn en een diepe crisis meemaken, zien dat alles toch ergens goed voor is geweest, nederigheid leren, dicht bij jezelf blijven en oogsten. En niet onbelangrijk: steeds weer opnieuw beginnen. Dat is de Reis van de Held. En die reis maken we allemaal, steeds weer opnieuw, in het klein en in het groot.

Hoe word je een held?

Een held is iemand, die in staat is gebleken zijn eigen persoonlijke, door plaats en historie bepaalde beperkingen te overwinnen.

– Joseph Campbell

Hoe word je de held in je eigen verhaal? Dat is niet alleen weggelegd voor stoere, krijgszuchtige mannen in avonturenfilms of voor dappere vrouwen die bereid zijn hun leven te geven voor de grote zaak, ook niet alleen voor supergetalenteerde kunstenaars, topsporters of leiders van een land of een politieke beweging. Op de aardbol lopen honderdduizenden helden rond. Kleine en grote helden, mannen, vrouwen, kinderen. Mensen die hun hart volgen en geloven iets bij te kunnen dragen aan de wereld. Of ze nu een slaaf, een koning, een dief, een clown, verpleegster of tuinman zijn. Er is geen bijzonder beroep, veel geld of grote spierkracht voor nodig.

Held zijn betekent mens zijn in alle facetten en toonaarden die je maar kunt bedenken, waarbij ‘je hart volgen’ misschien wel de meest cruciale factor is. Natuurlijk gaat het ook om goed kunnen luisteren, doorzetten, je gezonde verstand gebruiken, intuïtief zijn, vriendelijk en vredelievend, de confrontatie aangaan, impopulair durven zijn, knopen kunnen doorhakken, om hulp durven vragen, kwetsbaar zijn en nog veel meer, maar het is van groot belang dat je dicht bij jezelf blijft en je niet laat leven door wat anderen van je verlangen.

Je kunt een held worden als je inziet dat je levensverhaal meer is dan een toevallige optelsom van genen, opvoeding en wat willekeurige sociologische omstandigheden; en ook meer dan een door de chronolo-

gie bepaalde opsomming van gebeurtenissen (en toen, en toen, en toen...). Je bent niet het slachtoffer van een willekeurig lot, maar de schepper van een betekenisvol plot. Je creëert je eigen mythe.

Je kunt een held worden als je op zoek gaat naar de essentie van dat plot. Een held zijn houdt in dat je 100 procent verantwoordelijk bent voor je eigen welbevinden, voor een optimaal leven, een optimale baan, een optimaal team, een optimaal gezin en een optimale relatie. Die verantwoordelijkheid begint met het verhaal dat jij erover vertelt en hoe dat verhaal de situatie waar je je in bevindt, aantrekkelijker, spannender, uitdagender, opener en prettiger kan maken.



Vasthouden aan een belemmerend verhaal, een belemmerende emotie of gedachte kan bakken met energie kosten en je op een zijpad brengen. Er lopen veel mensen in de wereld rond die zeggen: 'Ik weet het niet', 'Dat is niets voor mij', 'Ik zit mijn tijd wel uit' of: 'Zo hoort het nu eenmaal.' Zij twijfelen of wachten af wat het leven hen voorschotelt. Of ze zeggen: 'Ik moet nu eenmaal doen wat er van me verwacht wordt' en 'Het leven is geen lolletje.' Deze mensen worden – door het verhaal dat ze in stand houden – makkelijk slachtoffer van de omstandigheden of lopen vast.

Held zijn of slachtoffer is hetzelfde verschil als onderwerp zijn of lijdend voorwerp. Als je lijdend voorwerp bent, baal je of ben je regelmatig boos en gefrustreerd. Je houdt je bezig met wat anderen van je zullen vinden of wat zij over je te vertellen hebben, wat de eisen van de maatschappij zijn; je vraagt je af of je wel voldoende presteert, verdient en of je voldoet in de ogen van anderen. Lijdend voorwerp zijn is afwachten wat er gebeurt, of je promotie krijgt of ontslag krijgt, of je een opdracht krijgt of niet. Het is jezelf waarderen naar de maatstaven van anderen of jezelf gevangen houden in de *ratrace* van commerciële doelstellingen, dogma's of pragmatisme. Dit alles is vermoeiend en uitputtend.

Onderwerp zijn (held dus) betekent je eigen welbevinden en dus je eigen diepere behoeften als uitgangspunt nemen (en dat is wat anders dan hebzucht en materiële wensen bevredigen). Het betekent de wereld bekijken vanuit je eigen ogen, verantwoordelijk zijn voor het effect op anderen en steeds weer bedenken: welk verhaal geeft me in deze omstandigheden het meest energie?

Ik geef soms pitch- en presentatietrainingen aan jonge mensen in de creatieve industrie die hun eigen bedrijf willen starten. Hun starthouding is meestal: hoe kom ik aan werk? Ze houden bij wijze van spreken hun hand op. Ze denken dat acquisitie doen hetzelfde is als om werk bedelen, voldoen aan de eisen van anderen en afwachten. Terwijl ze een vak hebben en iets unieks toevoegen. Het gaat om jonge modeontwerpers en grafisch ontwerpers met een bijzonder talent die met een mooi ontwerp iets kunnen betekenen voor de wereld. Ik probeer ze op het spoor te zetten hoe ze een held kunnen worden in het leven van anderen. Als dat lukt, gebeurt er iets bijzonders. Dan kunnen ze ineens makkelijker en met meer passie vertellen en hun product of dienst promoten. Want dan zien ze dat ze de wereld kunnen verrijken met hun talent en dat ze een unieke functie hebben en waarde kunnen toevoegen.

Kennedy zei ooit: *'Don't ask what your country can do for you, but ask what you can do for your country.'* Maar op deze manier zijn wij niet opgevoed. Wij hebben geleerd ons te richten naar wat anderen van ons willen, ons afhankelijk op te stellen van de markt of ons daarnaar te richten. We hebben geleerd dat het gaat om het *pleasen* van anderen, dat het gaat om je best te doen en je in te spannen en dat het beter is af te zien van je eigen behoeften. Dat doen we omdat we bang zijn afgevoerd te worden: de meest fundamentele angst die we als mensen hebben. Maar met dat *pleasen* doen we onszelf te kort. We vergeten we wie we zelf zijn en wat onze wezenlijke behoefte is. En vervolgens doen we niet meer wat we graag zouden willen doen, maar nemen we genoegen met minder. Een baan waar we eigenlijk niet van houden, teamgenoten die we tolereren omdat we geen conflict aan durven gaan, dagelijks in de file staan, omdat we nu eenmaal die hypotheek moeten betalen. Totdat we ergens halverwege ons leven een leeg gevoel ervaren en denken: 'Is dit nu alles?'

Proactiviteit

Stephen Covey heeft in zijn baanbrekend werk de term 'proactiviteit' geïntroduceerd. Hij legt uit dat deze term meer inhoudt dan initiatief nemen. Het betekent dat je verantwoordelijk bent voor je eigen leven en dat je gedrag afhankelijk is van je besluiten en niet van de omstan-

digheden. Covey plaatst de term proactiviteit tegenover reactiviteit. Hij haakt in op wat Victor Frankl in zijn boek *De zin van het bestaan* heeft geschreven over menselijke vrijheid.

Frankl was een joodse psychiater die als enige van zijn familie de kampen overleefde. Zijn hele familie werd vergast en zelf werd hij gemarteld en vernederd. Totdat hij op een dag inzag dat er ondanks alles iets was dat de beulen niet van hem konden afnemen: hij kon zelf bepalen in welke mate dat wat er gebeurde hem wezenlijk zou raken. Tussen datgene wat er met hem gebeurde – de stimulus – en zijn respons daarop stond zijn vrijheid om die respons te kiezen. Op dat moment had Frankl een helder beeld over de toekomst: hij zag zichzelf college geven over wat hij zojuist ontdekt had. Hij zag zichzelf voor een groep studenten in een collegezaal staan waar hij sprak over wat hij van de martelingen in de kampen had geleerd.

Frankl leerde niet alleen zijn zelfbewustzijn maar tegelijk zijn voorstellingsvermogen te ontwikkelen, waarmee hij een nieuwe mogelijke wereld schiep. Daarmee veranderde hij het ‘script’ en groeide zijn vrijheid.



Dat is gelijk het antwoord op de vraag hoe je moet omgaan met dingen die je schijnbaar overkomen, zoals ontslag, een nare baas, een ziekte of een regenbui als je net je tent wilt opzetten. ‘Daar kan ik toch niets aan doen...’ zeggen de slachtoffers dan. Dat lijkt misschien zo. Maar een held kiest zelf het verhaal waarmee hij op *bad luck* reageert. Menselijke vrijheid zit in het moment tussen stimulus en respons, leert Frankl ons. Daar zit je keuzevrijheid en precies op dat punt kun je ook je voorstellingsvermogen inzetten. Niet de trauma’s zelf beschadigen ons, maar het verhaal dat we erover vertellen. Jean-Paul Sartre zei: ‘Vrijheid is wat je doet met wat je is aangedaan.’

Je kunt de wereld niet door jouw toedoen veranderen, maar je kunt jouw waarneming en denken erover veranderen en uitgerekend die verandering in gewaarwording kan alles veranderen. Verander het verhaal en alles verandert.

Er zijn altijd twee mogelijkheden: of je bent slachtoffer en je bijt je vast in je belemmerende gedachte (gevolg: je voelt je slechter), of je verandert het verhaal en gaat iets nieuws doen (je voelt je beter). De beloning voor iets nieuws ondernemen is avontuur en de beloning

voor afwachten is het in stand houden of het verergeren van de situatie. Aan jou de keuze. Zeg je ja of nee tegen het leven. Een held zegt ja, probeert steeds weer iets nieuws, geeft niet op, blijft altijd dicht bij zichzelf en is 100 procent verantwoordelijk voor het effect dat hij heeft op anderen en het effect dat anderen op hem hebben. Een slachtoffer wacht af, geeft anderen de schuld en wijt onvrede aan de omstandigheden. Een held begint op een lastig punt in zijn leven zichzelf een hoopvol en leuk verhaal met veel mogelijkheden te vertellen, een slachtoffer vertelt zichzelf een verhaal vol beperkingen.



Als je inderdaad een held wilt maken van jezelf als hoofdpersoon in je verhaal, betekent dat dat je afstand moet doen van verhalen die je zwak maken of vastzetten. Geen gemopper meer. Geen gezeur, niet meer zuchten en klagen en anderen de schuld geven, ook al gebeuren er vervelende dingen. Dat heeft ook nadelen, want als slachtoffer krijg je over het algemeen veel aandacht. Er zitten absoluut voordelen aan slachtofferschap. Als je zielig bent, hoef je namelijk een heleboel dingen niet die anderen mensen wel moeten. En mag je een heleboel dingen wel die anderen mensen niet mogen. Dit is ook de winst van ziek zijn in sommige gevallen. Dus als je echt een held wilt zijn, moet je je dit wel realiseren. Je zegt geen ‘ja, maar...’ meer. Je klaagt niet meer en je piept niet meer. Je onderzoekt het verhaal dat je gevangen houdt en gaat er wat aan doen.



Er zijn veel mensen die zichzelf voortdurend weggeven omdat ze denken dat ‘geven’ het hoogste goed is. Ze hebben geleerd zich op te offeren en te zorgen voor anderen, maar cijferen zichzelf weg. Het zijn meestal mensen die heel consciëntieus zijn, nauwkeurig, vol liefde en aandacht voor anderen, maar waarbij de innerlijke huishouding niet in orde is. Zij komen niet meer voor zichzelf op, hun eigen behoeften hebben ze onder het vloerkleed geschoven. Ze zeggen tegen zichzelf: ach, misschien komt mijn tijd nog wel een keer, totdat hun ziel in opstand komt. Ze krijgen lichamelijke klachten, slapen slecht, zijn depressief, somber of zoekend. En dan komen ze op een training of zoeken ze hulp in een coachtraject. Deze mensen moeten leren zich te herinneren wie ze in ‘wezen’ zijn en wat ze willen. Je zou kunnen zeggen: ze moeten zich ‘herbronnen’; leren nee zeggen en zichzelf opnieuw

gaan waarderen. Je kunt pas een held zijn in het verhaal van een ander als je eerst je eigen bron vult.



Maar er zijn ook mensen die vastlopen omdat ze maar doorgaan en doorgaan. Mensen die niets anders kunnen dan keihard werken omdat ze moeten presteren en moeten scoren van zichzelf, mensen die zichzelf geen rust of reflectie permitteren. Totdat het leven ingrijpt en ze met een burn-out of extreme stressklachten gedwongen stil moeten zitten.



Een held zijn is misschien wel in alle omstandigheden de juiste balans weten te vinden tussen de binnen- en buitenwereld, tussen hollen en stilstaan, tussen geven en nemen, tussen doorzetten en loslaten, tussen moeten en ont-moeten, tussen doen en laten.

Het hogere doel

Laatst sprak ik een kennis die zelfstandig ondernemer is en die zei: 'Ik moet even snel veel geld verdienen.'

'Waarom?' vroeg ik? 'Heb je te weinig geld?'

'Nee', zei hij, 'maar ik wil sparen.'

'Waarom wil je sparen?' vroeg ik.

'Dan heb ik een buffertje.'

'Waarom heb je een buffertje nodig?' vroeg ik.

'Nou dan zou ik het even zonder werk kunnen uitzingen.'

'Wat zou je dan doen, als je geen werk had?'

'Ik zou mijn muziek weer oppakken.'

'Wat zou jou dat brengen, als je meer met muziek zou kunnen doen?'

'Dan zou ik gelukkiger zijn', zei hij. 'Ik zou weer liedjes gaan schrijven en optreden in cafés zoals vroeger.'

'Dus je bent het liefst met muziek bezig?'

'Ja, dat vind ik te gek', zei hij.

'Kun je je voorstellen dat je met muziek je geld zou kunnen verdienen?'

Hij keek me even bevreemd aan. 'Oh, dat zou heerlijk zijn, maar dat kan niet. Je kunt met muziek geen geld verdienen. Ik in ieder geval niet.'

Dit soort vraaggesprekken is altijd boeiend. Vraag eens aan iemand wat hij of zij op dat moment voor zichzelf wenst en blijf dan doorvragen: Waarom...? Wat als...? Je komt dan op een behoefte die onder de oppervlakkige wens ligt en je stuit op een innerlijke overtuiging die je in de greep houdt. Je stuit op het verhaal dat iemand zichzelf vertelt en waarmee hij zijn werkelijkheid creëert. Waarom wil je meer geld? Is dat omdat je meer vrijheid wilt? Wat doe je met je vrijheid? Pak je dan je hobby op? Wat ga je doen als je geld genoeg zou hebben? Wat vervult je met vreugde?

Mijn kennis vertelde een verhaal met beperkingen en onmogelijkheden. Maar toen ik hem de vraag stelde of hij zich zou kunnen voorstellen dat hij met zijn muziek (hij kon werkelijk goed liedjes schrijven en zingen) zijn geld zou kunnen verdienen, zag ik even iets in zijn ogen oplichten. Als dat toch eens mogelijk zou kunnen zijn. Waarom niet? Alles is mogelijk zolang je er maar in gelooft. Twijfel is dood in de pot.

Veel mensen ‘moeten’ te veel van zichzelf. Ze moeten scoren, succesvol zijn, hard werken, hun deadlines halen, winnen, records verbeteren. Dat moeten is een vrij dwingend verhaal geworden. Pas wanneer deze mensen leren zeggen: ‘Ik mag...’ of ‘Ik heb zin in...’ dan verandert er iets. Ontspanning is het gevolg.

Begin eens een lijstje te maken met zaken waarvan je het leuk zou vinden als die zouden plaatsvinden. Zou het niet leuk zijn als... En betrap jezelf op twijfel, en ‘ja-maar-ik-moetverhalen’, want die doen er nu even niet toe.

De menselijke soort heeft in de loop van haar evolutionaire ontwikkeling altijd naar méér gestreefd dan puur overleven of de soort voortplanten. Ieder mens streeft naar de vervolmaking van zichzelf. Dat zei Aristoteles al meer dan tweeduizend jaar geleden en deze drang vormt niet alleen de basis van persoonlijke ontwikkeling maar legt de basis onder onze totale menselijke beschaving en onze cultuur. We kunnen ons niet niet-ontwikkelen. En daar gaat de Reis van de Held over.

Flow

Helden zijn mensen die dat Hogere Doel helder voor ogen hebben – of dat nou een wereldreis maken is, liedjes schrijven, baas van een grote

onderneming worden of Zuid-Afrika van de apartheid bevrijden. Helden hebben het diepe vertrouwen dat het hen op de een of andere manier gaat lukken te realiseren wat ze willen. Ook al duurt het nog even voor ze er zijn en moeten ze er nog veel voor doen om er te komen. Ze twijfelen niet. Althans niet aan dat wat ze willen.

De Amerikaans-Hongaarse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi onderzocht de ervaringen van kunstenaars en sporters die voortdurend op zoek zijn naar die uitdaging waarin ze alles kunnen geven. Later paste hij dat ook toe op alledaagse werksituaties. Hij introduceerde het begrip *flow*.

Flow – aldus Csikszentmihalyi – is de ervaring van geluk tijdens een scheppingsproces. Hij ontdekte bij *flow* de volgende aspecten belangrijk zijn: waar je mee bezig bent, fascineert je, je hebt alle vaardigheden en kennis in huis om het goed te doen, je doelen zijn helder, je beheerst de regels van het spel, je kunt je goed concentreren op je taak, durft knopen door te hakken en maakt je geen zorgen. Een ander kenmerk van *flow* is: je bent volledig in het hier en nu. Problemen worden moeiteloos opgelost en twijfel en onzekerheid zijn nauwelijks aanwezig. Het gaat niet om jou of je ego, maar je gaat helemaal op in wat je doet, je verdwijnt er als het ware in. Iets neemt het van je ego over. Je bevindt je in een eindeloze tijd.

De ervaring van *flow* is zo fijn dat je er veel voor over hebt. Het geluk dat gepaard gaat met het volledig gebruik van al je talenten en vaardigheden die je hebt geeft je een gevoel van volledig vervuld leven.

Hij ontdekte bepaalde kenmerken van mensen die regelmatig in *flow* zijn: ze hebben een complex of dialectisch karakter. Ze hebben bijvoorbeeld enorm veel lichamelijke energie maar zijn ook vaak stil en rustig. Ze kunnen hun energie richten als een laserstraal, maar slapen ook veel. Ze zijn slim, maar ook naïef. Ze kunnen twee tegengestelde denkwijzen combineren: het convergente (meer rationeel en analytisch) en het divergente denken (flexibel, verbanden leggend, associatief). Ze zijn zowel speels als gedisciplineerd. Ze bewegen heen en weer tussen verbeelding en fantasie enerzijds en realiteitszin anderzijds. Ze zijn zowel introvert als extravert, ze zijn bescheiden, soms zelfs verlegen maar ook trots op wat ze maken. Ze zijn zowel traditioneel als opstandig, ze zijn betrokken en gedreven maar ook objectief

en afstandelijk. Tot slot: ze worden blootgesteld aan veel pijn en leed maar ook aan heel veel genot.

Deze tegenstrijdige kenmerken gaan niet voor iedereen op, maar de paradoxen lijken nodig om vernieuwing tot stand te brengen. Iets wat werkelijk vernieuwend is, iets dat de tand des tijds doorstaat en overleeft is meestal het werk van iemand of van een groep die aan beide kanten van de polariteit kan functioneren. Een held dus.



Iedereen wil wel *flow* ervaren en de meeste mensen hebben wel een *flow*-ervaring. Het is het moment, de activiteit waarin je de tijd vergeet en volkomen samenvalt met wat je doet en daar ook nog een ongelooflijk plezier aan beleeft en energie van krijgt. Zo'n ervaring heeft alles met *bliss* te maken, het begrip dat Campbell introduceerde. En het is gelijk het startpunt om te ontdekken wat je 'roeping' is of je 'Hogere Doel'. En dat gevoel volgen brengt je dichterbij je bestemming. Of je er nu van droomt een bloemenzaak te openen, een internationale doorbraak te maken als voetballer, met kinderen te werken, een boek te schrijven, een moestuin aan te leggen, een gezin te runnen of een kuuroord in Tsjechië te beginnen. Het gaat erom: wat wil je, wat past er bij je en waar ben je goed in? Heb je een droom? Wat is je passie? Kun je passie en talent combineren? Wanneer dat het geval is en je kunt er ook nog geld mee verdienen, dan heb je iets in handen. Dat is dan jouw Hogere Doel. Dan zit je precies op de juiste plek, dan heb je werk waar je gelukkig van wordt, werk waarbij je de tijd vergeet, werk waarmee je waarde toevoegt. Werk waarmee je in *flow* komt.

Het pad van persoonlijk leiderschap – de reis van de held – helpt je je oorsprong of je talent te herinneren en bepalen wat je kunt doen om tot een grotere voldoening te komen; hoe je jezelf leuke en energieopwekkende verhalen kunt vertellen. Je bestemming ligt diep in jezelf verborgen, je hoeft het alleen maar te ont-wikkelen door goed naar jezelf te luisteren en op het juiste moment te handelen of juist niet te handelen. Je hoeft daar niet heel ver voor te reizen, hard voor te werken of veel opleidingen voor te volgen. Het enige wat je moet doen is bij alles wat je doet bepalen of iets je stress dan wel energie oplevert. Als iets je energie kost, maak dan een andere keuze. Levert je het energie op, krijg je er een kick van en gaat het stromen? Onmiddellijk doen!