

PIETER DE JONG

Op weg naar je droombaan

INKIJKEXEMPLAAR

Uitgeverij Balans

## Inhoud

Inleiding 9

‘Hoe’ – Remco Campert 11

- 1 ‘*Good morning boys, how’s the water?*’ 13
- 2 Een wake-upcall 16
- 3 ‘En als het niet nu is, wanneer dan wel?’ 19

### I

‘Iemand stelt de vraag’ – Remco Campert 25

- 4 Een dashboard 27
  - 5 ‘Ik zoek een reisgenoot’ 30
  - 6 Waar besteed je je energie aan? 33
  - 7 ‘*...what you become by achieving your goals*’ 36
  - 8 Pas op de plaats 39
- ‘Ik was op, leeg’ 42

### II

‘Elke ochtend’ – Judith Herzberg 47

- 9 Volg het spoor terug 49

- 10 Bij nader inzien 52  
11 'De mens is niet wat hij zegt, maar wat hij doet' 56  
12 'Ik. Wie?' 59  
'Drie aanbiedingen' 62

### III

- 'Vuistregels' – K. Michel 67  
13 Eigenlijk wil ik altijd... 69  
14 Wat drijft mij? 72  
15 Accepteren wie je bent 75  
16 'Dingen gebeuren niet op één plek' 78  
17 'Where do I belong?' 81  
18 Zelfportret in woorden 84  
19 'Jouw voetsporen, wandelaar...' 87  
20 Toe aan iets anders? 90  
'Dit wil ik niet langer' 93

### IV

- 'Ga heen' – Paul Goodman 99  
21 'Zeg maar waarheen, Reisleider' 101  
22 Durf te luisteren naar je gevoel 104  
23 Bouwen aan de brug waarover je loopt 107  
24 'Het toeval neemt een binnenweg' 110  
'Het beste uit mezelf halen' 114

### V

- 'De schelp' – Patty Scholten 119  
25 Je richting en doel bepaald? 121

- 26 ‘...door je goed voor te bereiden’ 124
- 27 Een veelbelovende investering! 127
- 28 Kan ik zelf bellen? 130
- 29 Het eindspel, bestemming bereikt 133
- 30 Sprong in het diepe 136

Met dank aan... 141

## Bijlagen

- 1 Wie halen ze met je in huis? Wie ben ik, wat kan ik? 145
- 2 Wat zoek ik, wat wil ik? (Professioneel, context, persoonlijk) 148
- 3 Een format 150

Geraadpleegde literatuur per hoofdstuk 153

## Inleiding

Er is moed voor nodig om als succesvol advocaat, afgestudeerd aan Princeton University, over jezelf te zeggen: 'Ik voelde me leeg als ik ermee bezig was, ook al was ik er goed in.' Deze openhartige bekentenis doet Michelle Obama in haar autobiografie getiteld *Mijn Verhaal* met als ondertitel *Becoming*.

Het is een uitspraak die in vele varianten langskomt, van licht tot zwaarder aangezet, in mijn gesprekken met mannen en vrouwen die om heel uiteenlopende redenen geen voldoening meer vinden in hun werk. Stuk voor stuk zijn ze getalenteerd en goed opgeleid, maar ze hebben hun aanvankelijke enthousiasme en ambities zien verflauwen of gaandeweg zien verdwijnen. Er is een groeiende mismatch ontstaan tussen het werk dat ze doen en de persoon die ze zijn (geworden). Ze hebben het gevoel klem te zitten, zonder te weten waardoor dat komt of hoe daar verandering in te brengen. Discipline en wilskracht houdt ze op de been.

Dat de buitenwacht vaak een ander beeld te zien krijgt, is niet zo verwonderlijk. De sociale norm is tenslotte *keeping up appearances*. De mythe dicteert dat je succesvol moet zijn

en wie zich daar niet aan houdt, bederft het feestje. En wie wil spelbreker zijn? Niemand, toch? Er is moed voor nodig om voor jezelf te kiezen en je eigen weg te gaan.

Onder ogen zien dat er iets niet klopt kan het begin zijn van een gesprek met jezelf. Die laatste woorden hadden de titel van dit boek kunnen zijn, want ze geven treffend weer hoe ik over mijn rol als coach denk. Ik faciliteer 'het gesprek met jezelf' door vragen te stellen en door suggesties en brokjes achtergrondinformatie aan te reiken. Een echt advies over wat je moet gaan doen zul je niet snel van me krijgen. Het probleem is eerder dat je omgeving je al heeft opgezadeld met tal van – goedbedoelde – adviezen. Mijn inzet is er in de eerste plaats op gericht dat jij zelf, binnen je mogelijkheden, de regie nadrukkelijker in eigen hand neemt. Jij alleen kunt de stenen verleggen zodat het vrijwel stilstaande water weer gaat stromen.

De verzameling teksten die je hier aantreft, nodigen uit tot nadenken, roepen een relativerende glimlach op, vragen om actie of stellen voor om van bepaalde ideeën afscheid te nemen. Ieder hoofdstuk is een min of meer afgerond geheel, en de volgorde is niet dwingend (noch toevallig). Je zult er al lezend je eigen weg in vinden.

Mijn intentie met het schrijven van *Op weg naar je droombaan* is dat de teksten je helpen in het onderkennen van je unieke talenten en in het vinden van de omgeving waar je die ten volle kunt ontplooiën.

Geluk is: kunnen worden wie je bent.

## Hoe

In een uur van grote duisternis  
sla ik blindelings open  
de *Collected Poems* van Wallace Stevens  
en lees: *How to live. What to do*  
en durf niet verder meer te lezen  
schrijf dus maar die titel over  
en hoop op betere tijden.

Remco Campert, *Dichter* (De Bezige Bij, 2015/1995)

INKIJKEXEMPLAAR

INKIJKEXEMPLAAR



# I

## ***‘Good morning boys, how’s the water?’***

Als alumnus van het Kenyon College was David Foster Wallace (1962-2008) uitgenodigd om de afgestudeerde studenten tijdens de feestelijke ceremonie met een zogeheten *commencement speech* toe te spreken. Nu voor hen de deur naar het echte leven openzwaaide was dit hét moment voor een paar opbeurende woorden, zou je denken.

Wie dat verwachtte, kwam die middag bedrogen uit. Foster Wallace – zijn speech is op YouTube terug te zien – schetste een heel ander beeld. In plaats van roze wolken en uitdagingen repte hij van in de file staan, je ergeren aan collega’s die hun snor drukken, de trein missen, bazen die niet op hun taak berekend zijn, de oppas die niet komt opdagen, enzovoort. Al die ongemakken waar je, als je net je bul hebt gekregen, niet bij stilstaat of wenst te staan, maar die snel en onverbiddelijk een deel van de werkelijkheid zullen vormen. Die je het gevoel kunnen geven dat het echte leven je door de vingers glipt, een fuik waaruit je moeilijk kunt ontsnappen. Het werd al met al een ongemakkelijke middag.

Foster Wallace begint zijn verhaal met deze kleine en interessante anekdote: twee jonge vissen komen al zwemmend een oudere vis tegen. De oudere begroet hen: *‘Good morning*

*boys, how's the water?* De jonge vissen tonen nauwelijks belangstelling, tot een van de twee nog eens omkijkt en hem naroept: *What the hell is water?*

Wat is in godsnaam water? Goeie vraag. Als je jong bent,ervaar je veel als vanzelfsprekend: familie, vrienden, geld, tijd – ze zijn er gewoon. Hoe zou dat ooit anders kunnen zijn? Wie maakt zich nou druk om ‘water’? En als het ons vervolgens meezit met studie, werk en liefde, dan vinden we ook dát eigenlijk heel gewoon. We nemen het leven zoals zich dat aan ons voordoet, zoals die twee jonge vissen. We zwemmen met de stroom mee en vragen ons maar een enkele keer af wat we aan het doen zijn en waarom. En of dit is wat ons ooit voor ogen stond.

Die zorgeloosheid kan in lichte paniek omslaan als zich op een dag iets onverwachts en onprettigs voordoet. Een promotie gaat niet door, een reorganisatie op het werk, een probleem in de privésfeer. Iets wat je easy going leven op zijn kop zet. Ook andere signalen kunnen je onrustig maken. Je slaapt slecht, het plezier in je werk verdwijnt, je voelt je chronisch overbelast en weet niet hoe daar verandering in te brengen. Ineens is je werkelijkheid er anders gaan uitzien. Hoe reageer je daarop? Ach, het gaat wel weer over? Gewoon ‘doorzwemmen’? Of dringt de vraag zich aan je op of dat wel zo’n goeie remedie is?

In een interview in *Volkskrant Magazine* gebruikte de Vlaamse schrijfster Griet Op de Beeck een andere, rake beeldspraak:

‘Maar ik geloof wel: we hebben allemaal een tapijt. En we zijn geneigd daar alles onder te vegen wat ons verontrust, alles waar we kwaad van worden of emotioneel. [...] We zijn allemaal bang om te kijken wat er onder dat tapijt ligt, want dan krijgen we misschien een burn-out of een depressie, dus laten we maar blijven glimlachen en doen alsof het er niet is.’

## 2

### Een wake-upcall?

In mijn werk ontmoet ik regelmatig ondernemende, ambitieuze dertig- en veertigplussers. Slimme, kritische types. Persoonlijkheden die hun eerste ambities wel zo ongeveer hebben gerealiseerd, maar bij wie ook – sluimerend of manifest – iets is gaan knagen. Is dit wat ik wilde? Ze hebben vragen die zich zowel op het professionele als op het persoonlijke vlak kunnen voordoen. Kom ik voldoende tot mijn recht? Geeft mijn relatie of mijn werk me voldoende energie, of is de accu steeds sneller leeg? Hoe moet ik verder met mijn loopbaan, ambitie en toekomst? Moet ik niet wat meer de regie over mijn leven nemen?

Dat laatste is altijd een reflectie waard. Ons leven is werk in uitvoering. Het heeft aandacht en onderhoud nodig. Klein en groot, anders verslonst de boel. Voluit leven houdt in dat we open moeten staan voor verandering en groei en daar hoort onvermijdelijk ook loslaten bij, afscheid nemen. Een *natuurlijk* proces waar je ruimte voor moet maken. Ruimte om je opnieuw te bezinnen op je plaats, perspectief en keuzes. In de levensfase tussen de dertig en vijftig jaar speelt dat in het bijzonder. Qua energie liggen de beste jaren dan vaak achter je. Je hebt de nodige levenservaring opgedaan en je

zult onderweg ook enkele illusies zijn kwijtgeraakt. Een goed moment om in te zoomen op de nieuwe levensfase die zich aandient. Het kan ook een ingrijpende gebeurtenis zijn die je aan het denken zet. Een onverwacht ontslag, vrienden die uit elkaar gaan of een sterfgeval in je directe omgeving. Maak tijd om erbij stil te staan. Welke vragen roept dit bij je op? Hoe om te gaan met de oude en nieuwe dromen? Hoe ontwikkel je een nieuw zinvol perspectief?

Zo'n proces begint met kijken naar wat achter je ligt. Wat heeft dat je tot nu toe gebracht? Wat ben je over jezelf wijzer geworden? Dit zijn voor de hand liggende vragen die je maar al te gemakkelijk voor je uitschuift. Je leven is immers al druk genoeg en tijd nemen voor ongemakkelijke reflectie kan altijd nog. Komt later wel. Toch? Dan kan het gebeuren dat gaandeweg je plezier en ambities naar de achtergrond verdwijnen en plaatsmaken voor routine en slaaptkort. Teleurstellingen negeren of verdringen kan leiden tot intense vermoeidheid en tot fysieke kwalen. Of dat je overkomt wat James Salter over een van zijn hoofdpersonen in de roman *Lichtjaren* schrijft: 'Hij bekeek zichzelf in de spiegel, plotse-ling zonder illusies. Hij was op het midden van zijn leven; de jongeman die hij geweest was kon hij niet meer herkennen.'

Tijdig in de spiegel kijken en je afvragen in welke richting je nu dringend moet bijsturen, kan je nieuw elan geven. Een wake-upcall?

Dichter, componist en zanger Leonard Cohen citeerde in een interview deze indrukwekkende regels van de Joodse wijze Hillel 1 de Oudere:

‘Wie is er voor mij als ik er niet voor mezelf ben?  
Maar wat ben ik als ik er alleen voor mezelf ben?  
En als het niet nu is, wanneer dan wel?’

INKIJKEXEMPLAAR

### 3

#### **‘En als het niet nu is, wanneer dan wel?’**

Er kunnen goede redenen zijn waarom je de vragen over de (in)richting van je leven even wilt laten rusten. Omstandigheden kunnen eenvoudigweg al je energie opeisen. Wat telt, is dat het je persoonlijke keuze is om je vragen te parkeren. Doe dat uit overtuiging en laat je er *for the time being* niet meer door afleiden. Lukt dat niet en blijf je piekeren, dan weet je wat je te doen staat: wél in actie komen. Al dat wikkelen en wegen kan behoorlijk vermoeiend zijn en je mentaal en fysiek uitwonen. Dat is wel het laatste waar je op zit te wachten, en ook volkomen onnodig.

Te lang met je twijfels rondlopen brengt je niet dichterbij een oplossing. Integendeel: het blokkeert eerder. Je toch al schaarse energie richt zich op je mitsen en maren, waardoor er minder ruimte is voor het verkennen en ontdekken van nieuwe mogelijkheden. Zoals het gezegde wil: alles wat je aandacht geeft, groeit. Probeer je gedachten daarom met zachte hand op de toekomst te richten, ook al dienen de oplossingen zich niet één, twee, drie aan. Het zal je nieuwe energie geven.

‘Zelfs een reis van duizend mijl begint met een eerste stap.’ Deze beroemde uitspraak wordt toegeschreven aan de Chinese filosoof Lao Tse. Er spreekt realisme en vertrouwen uit. De gedachte moedigt aan om in beweging te komen, want waarom zouden we ertegen opzien om alvast één stap te zetten? Of een paar? Daarmee doe je nog niets onherstelbaars, terwijl je al wel nieuw terrein verkent. Een vruchtbare mentale omschakeling. Je aandacht richt je nu op de toekomst, de impasse voorbij.

Of je daarmee ook daadwerkelijk aan een ‘reis van duizend mijl’ bent begonnen, valt niet te zeggen. Wel weet ik dat reflecteren op wie je bent (geworden) en welke keuzes je wel of niet hebt gemaakt, een proces is dat je tijd moet gunnen. Dat is geen kwestie van even regelen en doen. Wacht daarom niet tot het plezier in je werk tot het nulpunt is gedaald, of tot je accu vrijwel leeg is en je tot weinig meer komt. Dat is geen goede uitgangspositie om met succes nieuwe stappen te zetten.

Om klein te beginnen: schaf een schrijfblok of notitieboekje aan. Natuurlijk kun je ook een speciaal mapje op je laptop inrichten, maar een schrift of cahier blijkt in de praktijk het beste te werken. De handeling van het schrijven zelf helpt bij het je bewuster worden van wát je opschrijft. Daarnaast zul je herhaaldelijk je aantekeningen willen raadplegen en er nieuwe invallen aan willen toevoegen.

Je cahier (of mapje) wordt een persoonlijk reisdagboek waarin je allerlei notities maakt, zoals spontane mijmeringen of aantekeningen naar aanleiding van de suggesties en vragen



die je in dit boek zult aantreffen. Wees daarbij niet te kritisch voor jezelf. Wat eerst een oprisping of bizarre inval leek, kan later toch belangrijk blijken (en omgekeerd). Zo ontwikkel je in je eigen tempo een zeer persoonlijke steun voor tijdens je reis.

Michelle Obama beschreef haar momentum in *Mijn verhaal* als volgt:

‘Nu probeerde ik een nieuwe hypothese: mogelijk was ik meer de baas van mijn geluk dan ik mezelf toestond.’

INKIJKEXEMPLAAR

**I**

INKIJKEXEMPLAAR

INKIJKEXEMPLAAR

## Iemand stelt de vraag

[....]

Verzet begint niet met grote woorden  
maar met kleine daden

zoals storm met zacht geritsel in de tuin  
of de kat die de kolder in z'n kop krijgt

zoals brede rivieren  
met een kleine bron  
verscholen in het woud

zoals een vuurzee  
met dezelfde lucifer  
die de sigaret aansteekt

zoals liefde met een blik  
een aanraking iets dat je opvalt in een stem

jezelf een vraag stellen  
daarmee begint verzet

[....]

Remco Campert, *Dichter* (De Bezige Bij, 2015/1995)

INKIJKEXEMPLAAR

## 4

### Een dashboard

Misschien heb je al aantekeningen in je reisdagboek of journaal gemaakt, omdat je weet wat je dwarszit en welke kant je op wilt. Dat klinkt veelbelovend. Maar het kan ook zijn dat je het onbestemde gevoel hebt dat je wel een andere weg wilt inslaan, maar niet precies weet hoe en wanneer. Of je hebt eerdere pogingen gewaagd om aan jezelf te werken en dat is op niets uitgelopen. Een goede voorbereiding vergroot de kans op succes aanzienlijk.

De eerste stap is daarom je huidige leven wat preciezer in kaart te brengen: een eerste diagnose van wat goed gaat en waar je minder tevreden over bent. Voor een realistische schets leun ik op een model van Bill Burnett en Dave Evans, twee Amerikaanse auteurs. Niets revolutionairs, maar in alle eenvoud juist heel bruikbaar. Zij benoemen vier levens-thema's: gezondheid, werk, spel en relaties. Levensthema's die in hun onderlinge samenhang de basis vormen voor een gelukkig(er) leven. Welk thema het meeste gewicht in de schaal legt, is uiteraard heel persoonlijk. Er is geen universele norm of ideale samenstelling, maar als één onderdeel niet of nauwelijks aan bod komt in je huidige situatie, is dat zeker iets om bij stil te staan.

‘Gezondheid’ gaat uiteraard over je lichamelijke, maar ook je mentale en emotionele conditie. Hoe zit je in je vel? Bij ‘werk’ kun je naast betaalde arbeid ook denken aan onbetaalde activiteiten. Het thema ‘spel’ omvat activiteiten waar je spelenderwijs en gedachteloos mee bezig kunt zijn en waar je veel plezier aan beleeft. Onder ‘relaties’ vallen zowel intieme liefde als bijzondere vriendschappen.

Wat is de rol van elk van deze vier thema’s in je huidige leven? Hoe beoordeel je de aanwezigheid en kwaliteit ervan? Wat komt er in positieve of negatieve zin bovendrijven? Kun je daar kort iets over opschrijven? Bedenk dat het om je persoonlijke inschatting gaat. Er is geen absolute norm noch een boekje met goede antwoorden. Zulke abstracte noties zijn soms moeilijk in woorden te vatten.

Om de zoveel tijd ga ik naar mijn fysiotherapeut om mijn rug te laten kraken. Elke keer stelt hij dezelfde vraag of ik het ongemak in een cijfer kan uitdrukken. Hij brengt me daarmee in verwarring. Wat voor cijfer? Afgezet tegen wat? Toch vraag ik je iets vergelijkbaars te doen: een soort ‘dashboard’ te maken. Dat is een effectief hulpmiddel om scherper in beeld te krijgen waar je blij mee bent en wat je frustreert. Kun je op een drie- of vijfpuntsschaal aangeven hoe je de kwaliteit van elk van de vier levensthema’s beoordeelt?

Welk thema springt er in negatieve zin uit, waar heb je echt last van? Zie je mogelijkheden om daar iets aan te doen of kun je er geen invloed op uitoefenen? Een moeilijke vraag waar je wel even op kunt kauwen, want het verschil is vaak lastig vast te stellen. Is dat wat je als negatief ervaart een *fact*



*of life*, net zoiets als slecht weer? Ligt het echt buiten je macht om er verandering in te brengen? Als dat het geval is, steek er dan geen energie. Laat het los en accepteer het. Je kunt je tijd en energie beter besteden. Als ik zelf weer eens een doodlopende weg wilde inslaan, corrigeerde een vroegere leidinggevende me doeltreffend met de uitdrukking: 'Pietter, niet trekken aan een dood paard.'

INKIJKEXEMPLAAR