



JONGLEREN MET VERMICELLI


Welk verhaal vertel jij over jezelf, over je leven en over je toekomst? Als je zelf mag kiezen, waarmee inspireer jij dan anderen en jezelf? Dan kun je maar beter het krachtigste verhaal vertellen!

Verhalen scheppen helderheid en helpen je om betekenis te geven aan je leven. Met jouw eigen verhaal heb je bovendien een kompas in handen om te navigeren naar de toekomst die jij voor ogen hebt.

In dit werk- en speelboek ontdek je hoe je jouw eigen verhalen vindt en de rode draad daarin ontwaart. Je leert hoe je je verhalen krachtig vormgeeft met storytelling-technieken en zo alle balletjes jouw kant op laat rollen. Je leest bovendien veel inspirerende voorbeelden van mensen die hun verhaal in eigen hand hebben genomen.

‘Jongleren met vermicelli’ staat voor creatief omgaan met alles wat zich aandient in je leven. Want dan blijkt er veel meer mogelijk dan je denkt!

- Ervaar de creatiekracht van verhalen.
- Vind de vrijheid om je eigen verhaal te kiezen.
- En leef je eigen verhaal!



“Gezond oud worden vergt een actief leven. Een leven waar je zelf de regie voert. Dit boek is een prima hulpmiddel om die regie te nemen en te behouden.”

– Prof. Andrea Maier, internist-ouderengeneeskunde, Vrije Universiteit Amsterdam



Over de auteur

Sigrid van Iersel is verhalenmaker, trend-onderzoeker en storytellingcoach. Eerder schreef ze de boeken Toverballen voor het brein (over de toepassing van storytelling in teksten) en Lenig Denken (over creatief denken).



JONGLEREN MET VERMICELLI

Creëer en leef je eigen verhaal

Art direction en illustraties: Nanda Alderliefste | Noinoloi.nl
Eindredactie: Maaïke Zweers
Auteursfoto: Edwin Weers
Uitgave: Verhaallijnen 2019
Druk: Pumbo.nl

ISBN: 9789081892414
NUR: 765, 808

© 2019 Verhaallijnen Den Haag
www.sigridvaniersel.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Verhaallijnen.

VIJF DINGEN DIE DIT BOEK JOU GAAT BRENGEN

- Je leert je eigen verhaal te ontwerpen en daarmee op koers te blijven.
- Je ontdekt hoe je het jezelf gemakkelijker maakt door je pad al schrijvende uit te stippelen.
- Je leert hoe je je eigen verhaal schrijft aan de hand van het SCRIPT-verhaalsnoer.
- Je vindt uit wat je kunt doen om mensen te raken en te overtuigen met jouw eigen verhaal.
- Je navigeert met je eigen verhaal naar jouw gewenste toekomst.



In dit speel- en werkboek vind je veel opdrachten. Ook zie je regelmatig dit icoontje in de kantlijn. Dat betekent dat er extra informatie of materialen zijn die bij dit boek horen. Om hiervan gebruik te maken ga je naar: www.sigridvaniersel.nl/extra



INHOUDSOPGAVE

DE VOORSPELLING	9
WAT IS DIT VOOR BOEK?	15
Wegwijzers	17
Ontdekvragen	18
I. VERKENNEN	20
1. Het gedroomde leven	22
2. Versnelling, verlenging en verandering	23
3. Uitgesteld geluk	27
4. Het routinespook	29
5. Vaardigheden voor de toekomst	32
6. Het concert des levens	34
7. Trage vragen	37
II. VERSTOREN	41
1. De ongekende kracht van moed	43
2. Door je eigen glazen plafond	48
3. Eng is vaak dapper	52
4. Valse beloften van voorwaardelijkheid	55
5. Schakel je superheld in	57
6. De huilbui in de keuken	61
7. Uit je ingesleten denkgroef	65
III. VERBEELDEN	68
1. Slopende serieusheid	70
2. Meer vrijheid in je hoofd	72
3. Het wonder van je onderzoeksvraag	74
4. Creëer planmatige nieuwsgierigheid	76
5. Je beste baas ooit	79
6. Op talentenjacht	82
IV. VERKIEZEN	86
1. Richt de wereld in naar je eigen zin	88
2. Een weldadig creatief microklimaat	92
3. Nieuwsgierigheid gaat boven het eindresultaat	93
4. Met verbeelding kom je overal	97
5. Spelen met je leven	100

*“Life is not about finding yourself.
Life is about creating yourself.”*

- George Bernard Shaw

V. VERTELLEN	104
1. Een eigen script	106
2. Schatkist	108
3. Creatie	113
4. Rode draad	123
5. Ingrediënten	126
6. Plot	134
7. Taalgebruik	136
VI. VERSPREIDEN	140
1. Het signatuurverhaal	142
2. Surfen op verhaalkracht	145
3. Op spanning	149
4. Variatie in verhaalvormen	152
5. Zichtbaar zijn met je verhaal	153
6. Van verlieservaring naar lichtvoetig leven	161
VII. VERVOLG GEVEN	164
1. Make history	166
2. De salade van Jamie	169
3. Een verhaal voor het universum	170
4. Future proof met je verhaal	174
5. Dromen van de toekomst	179
6. Het maakbare leven	184
7. Het reisverhaal	187
8. De memorabele missie van Dory	189
9. Spelen met je verhaal	192
NASPEL	195
DANKWOORD	198
STAPPENLIJST	200
LITERATUURLIJST	201
OVER DE AUTEUR	204

INLEIDING

*We do not need magic to change the world,
we carry all the power we need inside ourselves
already: we have the power to imagine better.*

- J.K. Rowling

DE VOORSPELLING

Veel mensen denken nooit na over wat ze uiteindelijk willen in hun leven. Ze hebben niet geleerd om keuzes te maken of een doel te bepalen. En hoe ze hun eigen creativiteit kunnen inzetten voor een lang en betekenisvol bestaan. Ze hebben het gevoel dat ze ‘maar wat doen’. Ondertussen heb je veel mogelijkheden om invloed uit te oefenen op je eigen leven. We leven steeds meer in een ‘improvisatiesamenleving’. Daarin kan iedereen inspelen op snelle veranderingen. Je kunt het elastiek oprekken, zodat je jouw leven vormgeeft rondom jouw talenten. Je kunt werken, spelen, zorgen en ontspannen helemaal integreren. Dat levert je iets bijzonders op: zeggenschap over je leven, het gevoel dat je werk ertoe doet én de wetenschap dat je het leven leidt dat echt bij je past. Je leeft je eigen verhaal en je laat de balletjes jouw kant op rollen. Met een verhaal dat jij zelf geformuleerd hebt.

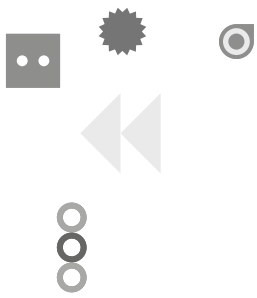
Je verhaal in eigen hand

Er is alle aanleiding om je verhaal in eigen hand te nemen, want we leven gemiddeld langer dan ooit. Andrea Maier, hoogleraar ouderengeneeskunde aan de Vrije Universiteit van Amsterdam, sluit niet uit dat we uiteindelijk 130 jaar worden. Een groot deel van de kinderen die nu geboren worden, wordt in ieder geval 100 of ouder. We dienen rekening te houden met langdurige ouderdom, voorspelt ze in haar boek *Eeuwig Houdbaar*. Daarom is het hard nodig dat we fundamenteel nadenken over de laatste levensfase.

Die voorspelling van Maier raakt mij en roept tegelijkertijd veel vragen bij mij op. Dat is het startpunt voor dit boek. Als we ouder worden en langer vitaal blijven, hoe blijven we dan ons leven een zinvolle invulling geven? Hoe gaan we om met de extra tijd? Worden de huidige levensfasen verder opgerekt of komt er een hele nieuwe levensfase bij? En wat betekent dat dan voor zingeving?

Het werkt ook door in mijn eigen leven. Nog maar kortgeleden waren vijftig-plussers op hun werk al op weg naar ‘de uitgang’, nu heb ik nog een hele levensfase voor me. Wat ga ik daarmee doen? Meer werken? Misschien. Meer reizen? Zou kunnen. Een ander huis? Misschien, maar er is meer nodig voor een betekenisvol leven.

Ik besloot te onderzoeken wat de voorspelling van Maier concreet be-



tekende. Al snel zag ik dat de trend over langer leven inmiddels helder zichtbaar is in demografische cijfers. Niet iedereen wordt oud, maar de gemiddelde kans om heel oud te worden neemt flink toe. De statistieken laten zien dat de gemiddelde levensverwachting de komende decennia verder omhoog schiet: van 81,5 naar bijna 86 jaar. Bijna alle jaren die we erbij krijgen, zullen we volgens wetenschappers bovendien een goede gezondheid ervaren.

Laat dit even tot je doordringen. Want deze langere levensduur heeft gevolgen voor bijna alles: gezondheid, scholing, relaties, familiebanden en ga zo maar door. Zo zullen we vaker meerdere relaties hebben, passend bij verschillende levensfasen. Permanente educatie wordt een levensstijl, want we dienen ons voortdurend en op allerlei manieren te blijven ontwikkelen.

Slaaf van robots of juist niet?

En jij, hoe zit het met jou? Verheug jij je over deze extra jaren die je volgens de statistieken in de schoot geworpen krijgt? Of raak je bevangen door de angst dat je tot je zeventigste moet doorwerken of misschien nog langer? Maak je je er zorgen over dat de pensioenvoorraden uitgeput raken en er te weinig handen zijn aan je ziekbed? Vraag jij je wel eens af hoe jij blijvend van waarde blijft op de arbeidsmarkt? Voel jij je bedreigd door onzeker flexwerk, concurrentie met robots en de om zich heen grijpende stress-epidemie?

Niemand weet hoe onze wereld er over 25 jaar uitziet, want we leven in een wereld van versnelling. Misschien is ons werk dan overgenomen door zelfdenkende robots en zijn wij de slaafse uitvoerders geworden van de technologie die we zelf bedacht hebben. Of liggen we juist genietend in een hangmat, bediend door virtuele assistenten en robots.

De techniek neemt in ieder geval steeds meer van ons over. Straks hebben we zelfrijdende auto's, zelfvarende containerschepen en onbemande passagiersvliegtuigen. Als mens moeten we onze eigen plek vinden om ergens zelf aan het stuur te blijven.

Een betekenisvol leven

Wat een goed en zinvol leven is, is voor iedereen anders. Talrijke onderzoeken laten wel zien dat we de lat behoorlijk hoog leggen. We willen

onze talenten ontplooiën en stellen daardoor ook hogere eisen aan ons werk. Als je dat niet kunt in jouw organisatie, loop je vast. Dan ga je je ‘tijd uitzitten’. Want wat is je perspectief?

Trends laten ook zien dat we goede relaties met familie, vrienden, collega’s en klanten belangrijker vinden dan vroeger. Je goed voelen, op je werk en daarbuiten, wordt belangrijker dan een goed salaris of een prachtige auto. Meer kwaliteit van leven, minder materialisme.

Zelf regie nemen over je leven, dat is de opgave. Dat betekent lekker in je vel zitten met werk of andere activiteiten. Iets doen dat je echt voldoening geeft en dat je lang kunt volhouden. Het beste behouden, loslaten wat niet meer werkt en toevoegen wat er nu nodig is.

Een betekenisvol leven vraagt ook om een verhaal over je eigen identiteit. Verhalen zijn namelijk het menselijke besturingssysteem, voor jezelf en voor anderen. Ze helpen ons om onze eigen plaats in het geheel te begrijpen en te snappen waarom dingen gebeuren.

Als je je eigen verhaal kent, inspireer je daarmee jezelf om nieuwe stappen te zetten. Het helpt je om patronen te zien, maar ook om je voor te stellen wat er nog niet is. Je hebt niet langer het gevoel dat je ‘maar wat doet’, maar je zet je verbeeldingskracht aan het werk en neemt je verhaal in eigen hand. Als je een idee in de wereld wilt zetten om je idealen tot uitvoering te brengen, heb je een verhaal nodig om anderen te inspireren. Daarbij heeft storytelling je veel te bieden.

Toveren met etenswaren

Naast de voorspelling van Andrea Maier zijn ook de mensen die ik ontmoet bij mijn werk een grote inspiratiebron bij dit onderzoek. Zoals het verhaal van Desiree en Frank, een stel met drie tieners. Nadat Frank door zijn ziekte arbeidsongeschikt was verklaard, kwam het gezin in een vrije val terecht. Ze zijn aangewezen op een uitkering en staan onder financieel toezicht vanwege hun schulden.

Gelukkig kwamen ze ook in aanmerking voor een pakket met eten van de voedselbank. Het was vreemd om te ontdekken wat er in die pakketten zat, vertellen ze. Bleekselderij, couscous en tofu: in het begin hadden ze geen idee wat ze er mee moesten doen. Desiree besloot het allemaal maar eens uit te proberen. Er ging een wereld voor haar open toen ze op internet op zoek ging naar recepten.

Vermicelli betekent in het Italiaans 'kleine wormen'. In Italië is het een type pasta, iets dikker dan spaghetti. In Nederland en België wordt vermicelli hoofdzakelijk gebruikt in de soep. Naast krulvermicelli bestaat er ook figuur- en lettervermicelli

Nu is ze enorm handig met zoeken en vervangen. Een recept met zalm is te duur, maar ze kan de vis ook vervangen door stukjes spek. Ze fotografeert in de supermarkt de etiketten van tacosaus of tomatensoep en maakt die daarna thuis na met ingrediënten die ze beschikbaar heeft in haar keukenkastje. Haar pastaschotels lengt ze aan met opgebakken vermicelli: supergoedkoop en goed vullend voor hongerige tienermagen. Het stel leidt nu een leven dat meer gedreven wordt door nieuwsgierigheid dan door angst. Frank en Desiree hebben niet hun leven omgegooid of een andere koers gekozen. Dat kan ook niet, want met hun leefgeld van 150 euro per week leiden ze een leven met beperkingen. Hun zorgen zijn zeker niet als sneeuw voor de zon verdwenen. Ze hebben wel gekozen voor kleine mogelijkheden om een gevoel van vrijheid en tevredenheid te verwerven. Soms kunnen ze van hun leefgeld een ijsje of een bioscoopkaartje kopen. Ze pakken de kansen die ze hebben, ook al zijn die nog zo klein. Ze geven op creatieve wijze invulling aan hun bestaan en zien meer mogelijkheden dan ze ooit hadden gedacht. "Ik sta echt verbaasd van mezelf", zegt Desiree. "Ik weet nu wel zes manieren om paprika's te bereiden. Dat geeft me heel veel voldoening."

We mogen allemaal meer vermicelli in ons leven toelaten. Je kunt altijd iets doen dat je een groter gevoel van vrijheid en tevredenheid geeft. Het kan groter, langer, krullender, veerkrachtiger en speelser. Jongleren met vermicelli staat voor een gelukkiger, uitgerechter en ook interessanter leven.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is onmisbaar als jij op zoek bent naar een betekenisvol leven waarin je jouw talenten gebruikt. Als jij niet door wilt sukkelen, maar zelf het heft in handen wilt nemen. Als je op een of andere manier vastgelopen bent en weer richting wilt geven aan je leven. Als je op zoek bent naar jouw ware identiteit en je doelen, en daarover het verhaal wilt vertellen. Jouw eigen verhaal.

Je gaat niet met dit boek aan de slag als je wilt dat alles bij het oude blijft. Je wilt dingen in je leven ontwikkelen, veranderen of verdiepen of misschien wel allemaal. Je hebt het gevoel dat je wat laat liggen en je

wilt dat het anders, beter, mooier, leuker, duurzamer of betekenisvoller wordt. Je wilt jezelf opnieuw uitvinden, op een manier die past bij hoe jij in het leven staat.

Verhaal over je eigen identiteit

We leven in een scriptloze tijd, waarin we ons leven zelf uitvinden en inrichten. De vaste baan, de vaste partner, de vaste rolverdelingen, de vaste gezinssamenstelling en het vaste honk liggen niet meer zo vast. Dat betekent vrijheid om je leven vorm te geven. Maar het levert ook keuzestress op. Hoe minder puzzelstukjes er vastliggen, hoe lastiger is het om er een volgende aan te leggen.

Storytelling biedt praktische gereedschappen om jouw leven vorm te geven. In dit boek verken je nieuwe scripts die daarbij houvast geven. Het doel is dat je een leven leidt dat bij jou past en betekenisvol voelt. Het gaat om een leven dat voor jou de moeite waard is.

Om het verhaal achter jouw plan, persoonlijke missie of verandering beter te vertellen, put ik dankbaar uit het werk *The Hero's Journey* van de wereldberoemde mytholoog Joseph Campbell. Deze methode vormt de fundering voor heel wat Hollywoodfilms en geeft een stevige basis voor verhalen met veranderkracht.

In dit boek kom je veel opdrachten tegen om jouw eigen verhaal te vinden en te verwoorden. Om je verhaal aan anderen te vertellen, doe ik je het SCRIPT-verhaalsnoer aan de hand. Die letters staan voor Schatkist, Creatie, Rode draad, Ingrediënten, Plot en Taalgebruik.

Dit boek reikt je mogelijkheden aan om te krijgen waar veel mensen naar verlangen: het vermogen om op allerlei levensgebieden het beste uit zichzelf te halen en te spelen in en mét je leven. Je leert hoe je daarbij je nieuwsgierigheid en verbeeldingskracht inzet om je vrijheid te ervaren.

Bovenal helpt dit boek je om meer inzicht te krijgen in mogelijkheden, trends en manieren om daar zelf op in te spelen. Met het ontwerpen van een nieuw script, waarbij je samenvalt met jezelf.

Sigrid van Iersel

Comblain-la-Tour/Den Haag, 2019

*Wil je direct
alles weten over
het SCRIPT-
verhaalsnoer, ga
dan naar hoofdstuk
V over Vertellen.*

De mens zoekt houvast, een ijkpunt, richting. Verlangt naar verbinding en betekenis, een eigen en een gedeeld narratief. Mens-zijn wordt een werkwoord.

- Christine Boland

WAT IS DIT VOOR BOEK?

Dit is een werkboek, maar misschien nog wel meer een speel- en ontdekboek om jouw eigen keuzes te maken en te gaan spelen in je leven.

Schrijfgereedschappen

Allereerst vind je veel schrijfgereedschappen om je eigen leven vorm te geven. Schrijven is namelijk een uitstekende manier om meer over je drijfveren te ontdekken en je innerlijke wijsheid aan te boren. Het is geen handleiding om je eigen autobiografie te schrijven, al kan het boek je daartoe natuurlijk wel inspireren.

Ideeën verzinnen en samenbrengen

In de eerste hoofdstukken neem ik je mee op reis. Dat doen we door eerst de mogelijkheden te verkennen en de sprong te wagen naar het onbekende. ‘Daar waar je struikelt ligt je schat’, schreef Joseph Campbell. Nadenken over je leven is een creatief proces, waarbij ideeën genereren en samenbrengen elkaar afwisselen. In het begin word je beperkt door wat je al weet en de denkgroeven waarin je soms vastgedraaid bent. Als je vervolgens de ruimte geeft aan je verbeelding, is alles mogelijk. Daarna komt het aan op keuzes: wat wil je echt? Alle bouwstenen komen weer bij elkaar, met jouw persoonlijke waarden als belangrijkste cement.

Je verhaal vinden en vormen

De hoofdstukken daarna zijn gewijd aan het vertellen van het verhaal. In dit boek ontdek je waar je betekenisvolle verhalen vandaan haalt en hoe je je persoonlijke verhalen inzet om jezelf, je werk of je idee op heldere wijze over het voetlicht te brengen. Zo krijg je grip op wat heb je eigenlijk te vertellen hebt en waarom je doet wat je doet. Je leert hoe je een begin, romps en staart maakt voor je verhaal, hoe je je punt maakt en hoe je de spanning vasthoudt van je publiek. Tot slot lees je hoe je je eigen toekomstverhaal ontwerpt en daarover op een boeiende wijze vertelt.

Inspirerende verhalen

Je vindt in dit boek ook veel verhalen van mensen die al op ontdekkingsstocht zijn gegaan. Het zijn mensen die het stuur in eigen handen hebben genomen. Deze verhalen zijn bedoeld om jou te inspireren bij het vinden van jouw eigen pad.

Maak dit boek jouw eigen werk- en speelboek

In dit boek vind je veel oefeningen, tips en aansporingen om aan de slag te gaan met je eigen verhaal. Het zijn concrete aanwijzingen om zelf actief te worden en te spelen in je leven. Dit boek is één grote aanmoediging om in actie te komen. Zie je iets dat interessant is, markeer het dan op jouw manier. Voeg toe wat je ermee doet: op ... (dag, tijdstip) ga ik ... (actie) doen.



Deel je verhalen

Ik vind het fantastisch om te weten hoe je dit boek gebruikt en hoe het je inspireert. Maak een foto van je eigen markeringen in het boek en plaats die op Instagram (@sigridvaniersel) of Facebook (@toverballenvoorhetbrein) en tag mij. Ik zie het grootste deel en reageer erop. Of stuur mij een mail met jouw verhalen via contact@sigridvaniersel.nl.

Ik lees het graag!

WEGWIJZERS

In dit boek vind je de volgende tekens die je de weg wijzen.



Durfspier

Is bedoeld om je durfspieren op te rekken, je nieuwsgierigheid te vergroten en belemmerende gewoonten te doorbreken.



Schatkist

Een tussenstap om je verhalenschatkist te vullen.



Visualiseren

Roep de kracht in van visualisatie om ideeën te verzamelen en je verhaal te verbeelden.



Schrijven

Een tussenstap met schrijven of met *free writing*.



Rode draad

Brengt de verschillende elementen voor je verhaal bij elkaar.



Ingrediënten

Bouwstenen voor je verhaal.



Plot

Hiermee vind je de verhaallijn.



Taalgebruik

Tips op het gebied van taalgebruik en metaforen.



Tips

Direct aan de slag.



Voorbeeldverhaal

Bedoeld om jou te inspireren.



Verdieping

Als je de diepgang zoekt en nog meer wilt ontdekken.



Delen

Manieren om jouw verhaal te verspreiden.



Klok

Vertelt je hoeveel tijd een opdracht vraagt.



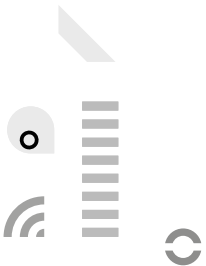
Extra materiaal

Geeft aan dat je op www.sigridvaniersel.nl/extra aanvullende tips of materialen vindt.

ONTDEKVRAGEN

Dit boek bevat veel vragen waarmee je reflecteert op je eigen leven. Het zijn speelse stappen om de rode draad te vinden. Deze stappen helpen je ook om jouw verhaal - zo nodig - aan anderen te vertellen.

Ik raad je aan om elke keer een vaste werkwijze te gebruiken om aan de slag te gaan met deze vragen. Hierbij gebruik je de techniek van *free writing*. Zie het als een ritueel, waarbij je gemakkelijk in de stemming komt om je gedachten de vrije loop te laten.





- Trek jezelf terug op een plek waar je niet gestoord wordt. Zet je computer, telefoon en andere afleidende apparatuur op stil.
- Maak het speciaal: kies een vaste (vul)pen, steek een kaars aan, maak het jezelf gemakkelijk. Dit is jouw moment.
- Gebruik een vast schrift om je notities in te noteren. Papier werkt voor dit doel beter dan de computer. Schrijf aan de linkerkant van de bladzijde de vraag waarop je een antwoord wilt vinden. Schrijf op de rechterkant alles wat er in je opkomt. Als je doorgaat naar de volgende pagina, schrijf dan weer op de linkerkant de vraag en op de rechterkant jouw ingevingen. Behandel één vraag tegelijk.
- Zet een timer om te blijven schrijven. Je kunt hiervoor een kookwekker inschakelen. Of gebruik de digitale wekker op e.ggtimer.com.
- Voor de meeste vragen is twintig minuten prima. Naarmate de tijd vordert, komen er vaak nog betere ingevingen. Blijf dus schrijven.
- Gebruik daarna tien minuten om je aantekeningen door te kijken. Schrijf opnieuw op wat er in je opkomt. Markeer de opmerkingen die je bijzonder of opmerkelijk vindt. Schrijf daarna al die gemarkeerde antwoorden nog eens over, zodat je ze bij elkaar hebt.
- Zit hier nog een doordenkvraag in? Noteer die dan. Of gebruik deze vraag in een vervolgsessie.
- Houd je vaste notitieboek altijd in je buurt, zodat je ook latere invallen kunt noteren. Ook losse flarden of tekeningetjes zijn interessant om te vangen in dit boekje. Omdat je voor iedere vraag een aparte bladzijde hebt gereserveerd, kun je invallen met mogelijke antwoorden of richtingen gemakkelijk bij elkaar houden.

I. VERKENNEN

Wanneer je de moed hebt gehoor te geven aan je roeping, dan opent het leven zich. Wanneer je je 'bliss' volgt - dat wat je diep raakt en waarvan je het gevoel hebt dat het je leven is - dan gaan er deuren voor je open.

- Joseph Campbell

Alles lijkt goed te gaan, je hebt eigenlijk geen wensen of redenen tot klagen. Op het oog heb je een prettig leven. Maar net als je jezelf nog eens wentelt in je veilige en vertrouwde wereld, gebeurt het. Je krijgt een oproep om jouw huis, organisatie, relatie of iets anders te verlaten. Die oproep kan een onverwachte gebeurtenis zijn of een partner die niet meer herstelt van een ziekte. Of wellicht een muziekstuk dat je onverwachts diep raakt. Het kan ook gaan om een gevoel van onvrede of een weggestopt verlangen dat zich niet langer laat wegdrukken.

Soms is de oproep subtiel en kun je hem nog even negeren. Maar uiteindelijk dringt die zich aan je op in de vorm van een ontslagbrief, een ongewenst afscheid of een burn-out.

Als je gehoor geeft aan de oproep, zet je een stap in een nieuwe wereld. Je begint aan de reis van de held. Dat is een belangrijk overgangsmoment in een mensenleven. Je waagt de sprong naar het onbekende. En daarmee betreed je ook de wereld van het verhaal.

1. HET GEDROOMDE LEVEN

Op een dag in 2007 las ik over een idee van kunstenaar en reclamemaker Eric Wie. Hij ergerde zich aan het traditionele Curriculum Vitae. Dit is meestal een saaie terugblik die absoluut niet inspireert of nieuwe perspectieven aanreikt.

Als tegenhanger bedacht hij het *Curriculum Illusione*. Deze toekomstige tijdlijn staat in het teken van de verbeelding en brengt plannen, wensen en dromen bij elkaar. Hij laat zien waar je naar toe wilt. Het is je fantasie over je nog niet geleefde leven.

Dat idee triggerde me enorm. Nieuwsgierig vulde ik de interactieve tijdlijn in die Eric ontworpen had. De deelvragen van de website leidden me stapsgewijs door mijn eigen toekomst heen. Ik bedacht wanneer onze kinderen uit huis zouden gaan, wat ze zouden gaan studeren en waar ze gingen wonen. Ik stelde me voor dat ik een serie boeken ging schrijven, reizen ging maken naar het Verre Oosten en kleindochters zou krijgen.

Ik vulde, heel eng, mijn sterfdatum in. Ik bedacht dat ik 81 jaar zou worden. Ik vulde ook de sterfdata in van mijn dierbaren. Dat lijkt het onheil over je af te roepen, maar het gaf me juist een vreemd gevoel van rust. Alsof ik dat toekomstige verdriet al een beetje een plek had gegeven. Maar dat was nog niet alles. Tot mijn eigen verbazing vulde ik ook op de tijdlijn in dat ik ooit een eigen bedrijf zou beginnen. Op dat moment had ik geen enkele aanleiding om te denken dat het ondernemerschap mij zou passen. Integendeel zelfs, want ik was ervan overtuigd dat een fijne samenwerking met collega's mij het allergrootste werkplezier gaf. Maar er kwam kennelijk toch een dieper verlangen naarboven.

Ik bedacht zelfs een bedrijfsnaam: Woorden op Wolken. Wat mijn bedrijfsactiviteit zou zijn, wist ik niet. Maar de naam verwees in ieder geval naar letters en verbeeldingskracht.

Het bedenken van mijn eigen toekomst gaf me het gevoel dat mij en mijn dierbaren nog heel wat moois te wachten stond. Tegelijkertijd maakte de tijdlijn ook de urgentie duidelijk. Ik zag ineens de beperkte tijd die nog resteerde om te doen wat ik werkelijk belangrijk vond.

Het overlijden van mijn beide ouders in diezelfde periode versterkte mijn gevoel dat wezenlijke wensen geen uitstel dulden. Zo'n twee jaar later kreeg ik een idee voor een bedrijf, dat me niet meer losliet. Een

eigen onderneming rond storytelling, waarin inderdaad verbeeldingskracht en woorden een grote rol speelden.

Korte tijd later sprong ik in het diepe. Ik zegde in 2009 mijn vaste dienstverband op en begon voor mezelf.

Ik heb hieruit geleerd dat je zorgvuldig moet zijn met je wensen voor de toekomst. Een toekomstverhaal heeft de neiging om realiteit te worden. Een verhaal waar je sprong voor sprong over je eigen schaduw heen springt, laat jouw mogelijke ontwikkeling zien alsof die al heeft plaatsgevonden. Het is nog niet gebeurd en het zou ook anders kunnen lopen. Maar het is niet zomaar een wilde fantasie. Het geeft betekenis aan de toekomst en helpt je, al dan niet bewust, om een stap te zetten in de richting van je droom. En daarover gaat ook dit boek.

Hoe langer je wacht met het vormgeven van je toekomst, hoe korter die zal zijn. En tegelijkertijd wordt die toekomst ook steeds langer. Maar dat is een ander verhaal.

2. VERSNELLING, VERLENGING EN VERANDERING

Vaak horen we verhalen over verval en teloorgang over de wereld, vooral van mensen die het graag groot en wijds zien. Het lijkt kommer en kwel, doem en drama.

Maar wie naar de feiten kijkt, ziet dat de wereld juist vrijer, schoner en vreedzamer is dan ooit tevoren. Ons voedsel is gevarieerder, veiliger en smakelijker dan enkele decennia geleden. We hebben meer gelijkheid in de wereld tussen mannen en vrouwen. De kloof tussen arm en rijk wordt kleiner. Het staat allemaal te lezen in het bemoedigende boek *Feitenkennis* van Hans Rosling, arts en professor Internationale Gezondheid uit Zweden.

Nederland is verder gestegen op de ranglijst van gelukkigste landen ter wereld. Volgens het World Happiness Report 2019 staan we op de vijfde plaats, één plek hoger dan in 2018. We hebben eten, drinken, onderdak en veiligheid. We kunnen rekenen op een degelijk pensioensysteem en goede (geestelijke) gezondheidszorg.

Ook hebben we een enorme keuzevrijheid. Weliswaar voelen Neder-

landers daardoor ook de nodige keuzestress, maar per saldo levert het Nederland een hoge score in de geluksindex op. Keuzevrijheid is belangrijker voor persoonlijk geluk dan een warm klimaat. In een land waar je in vrijheid kunt kiezen, komen meer mensen terecht in een leven dat helemaal bij hen past.

Gemiddeld worden we steeds ouder. Als het aan sommige wetenschappers ligt, worden we ooit zelfs onsterfelijk. Bovendien blijven we volgens de statistieken ook langer gezond. De periode tussen ons pensioen en het moment dat we afhankelijk worden van zorg, is door de jaren heen spectaculair verlengd. We hebben er een extra levensfase bijgekregen, waarin we gemiddeld rijker en gezonder zijn dan voorheen.

Iedere nieuwe generatie ouderen is bovendien hoger opgeleid dan de generatie ervoor. De voorspelling is dat in 2040 ongeveer 32 procent van de ouderen hoger opgeleid is en in 2060 zelfs 45 procent, tegen 21 procent nu.

Volgens cijfers van het CBS uit 2019 is op dit moment ruim 80 procent van de 80-plussers in Nederland gelukkig. Het aantal tevreden 75-plussers is hoger dan twintig jaar geleden. Sociale contacten, (vrijwilligers-)werk en gezondheid dragen bij aan een gevoel van een zinvol leven. Vrienden hebben en je goed voelen bepalen voor de meeste ouderen sterker hun kwaliteit van leven dan fysieke en mentale beperkingen.

Dat zijn mooie en veelbelovende ontwikkelingen. En tegelijkertijd wringt er ook iets. We zitten midden in een technologische omwenteling, waarvan we de gevolgen niet kunnen overzien. Daardoor hebben we het gevoel dat we de controle kwijtraken op ons leven. Enorme aantallen mensen hebben een burn-out, voelen zich eenzaam en maken zich zorgen over de toekomst.

Niet alleen jij verandert gedurende je lange leven, de wereld om je heen doet dat ook, en op veel verschillende fronten tegelijkertijd. Bijna niemand kan er onderuit om na te denken hoe (lang) je aan het werk blijft en hoe: op een manier die bij jou en je persoonlijke wensen past. Wie daar niet over nadenkt en 'slaapwandelen' de toekomst tegemoet gaat, loopt namelijk het risico op een zijspoor te belanden. Met alle gevolgen die daarbij horen, zoals uitsluiting, vereenzaming en verlies aan inkomen.

De vraag is natuurlijk hoe je dat dan klaarspeelt, dat nadenken over je toekomst en die nieuwe wegen vinden. Want hoe doe je het werk dat je echt voldoening geeft en betekenis geeft aan je leven? En wat is dat dan? Hoe krijg je het voor elkaar dat je dat werk mentaal én lichame-lijk lang volhoudt? Lukt dat ook als je weinig geld hebt of een beperkte opleiding genoten hebt?

Iedereen kan in ieder geval nadenken over zijn eigen leven en kijken welke mogelijkheden er nog meer zijn, ook als die buiten de vertrouwde denkwereld liggen. De grootste beperkingen leggen we onszelf namelijk op, in ons eigen hoofd. In dit boek lees je verhalen over mensen met weinig geld en veel andere praktische belemmeringen, die toch nieuwe wegen hebben gevonden op het gebied van betekenisgeving.

Een van de sleutels ligt in jezelf ontwikkelen en naar nieuwe oplossin-gen blijven zoeken. De beste investering is nieuwe dingen leren en nog beter worden in wat je doet. Niet met een enkele cursus, maar voortdurend. Dat vraagt om veel blijvende lol in het leren zelf. En om permanente nieuwsgierigheid.



Op tijdreis

Doel: zelfonderzoek

Stel jezelf voor: je zit over vijf jaar op een heerlijk rustige plek in het bos. Reis in je hoofd naar dat moment toe en droom erop los. Waar kijk je op terug? Beperk jezelf niet. Je mag ook dingen bedenken die onmogelijk, raar of niet realistisch lijken.

- Wat heb je bereikt?
- Waar werk je aan?
- Wie moedigen je aan?
- Waar ben je het meest trots op?



10 minuten

Denk eerst vijf minuten na. Pak daarna pen en papier en schrijf op wat je voor je ziet. Of als dat beter bij je past, maak er een mindmap of tekening van.

Een mindmap is een visuele ordening van gedachten op papier of beeldscherm, met vertakkingen vanuit een centraal woord.