

GEEN SMOESJES MEER

Grootse plannen, zoals je baan opzeggen en een *bed & breakfast* beginnen, maar nooit verder komen dan het idee zelf. De workshop *Van Willen naar Doen* maakt korte metten met de verlammeende gedachten achter ons uitstelgedrag. ‘Eng? Dan doe je het toch gewoon met angst.’

‘Wat is je favoriete smoesje?’ Met deze nogal ongebruikelijke vraag maken we vandaag met elkaar kennis in de bovenzaal van centrum DJOJ in Rotterdam. We zijn met zijn achten en allemaal hebben we een doel in ons leven. Een doel, waar we op de één of andere manier maar niet aan toe komen. De één wil voor zichzelf beginnen, maar durft haar baan niet op te zeggen. De ander wil zijn relatie verdiepen, maar worstelt met de vraag of haar vriend wel de ware is. Ik roep al jaren dat ik een boek wil schrijven, maar kijk elke avond tv. Faalangst is mijn favoriete smoesje. Niks van aantrekken, leer ik vandaag. ‘Je kunt wel wachten tot je angst verdwenen is, maar dat gebeurt toch niet’, aldus de cursusleider. ‘Leven zonder angst is een utopie.’

En dus...?

‘Dus moet je gewoon beginnen. Met of zonder angst.’

Dit wordt een leuke workshop. Dat voel ik. De vraag is alleen: wanneer komen we in actie? Ik bedoel letterlijk. Trek losse kleding aan, stond er op het aanmeldingsformulier. Nou, dan weet je het wel. Dat wordt dansen, liggen, staan, weer liggen, inademen, *huggen*, elkaar toezingen en heel veel in kleermakerszit zitten. Een misvatting. We krijgen flink wat theorie voor onze kiezen, zo blijkt gedurende de dag.

Van Willen naar Doen heet de cursus en is de opvolger van de succesvolle training *Wat Wil Ik?* Beide worden gegeven door Reinoud van Rooij, een 38-jarige vader van drie kinderen, die – naar eigen zeggen – 15 jaar ervaring heeft in ‘niet’ weten wat hij wil. Wat openhartig, denk ik en ga op het puntje van mijn stoel zitten als hij nog verder inzoomt op zijn leven. Reinoud heeft hydrologie gestudeerd aan de universiteit van Wageningen, werkte jarenlang als ingenieur in de civiele techniek, en was om kort te gaan al die jaren niet echt happy. Het roer moest om. Maar hoe?

‘Ik kon uren naar buiten staren’, bekent Reinoud terugkijkend op de vijftien jaar dat hij doelloos ronddobberde in zijn eigen leven. ‘Een beetje melancholisch

voor me uit kijken, daar was ik echt een ster in. Dan keek ik hoe de wolken voorbij dreven.’ Om te illustreren hoe dat er ongeveer uitzag, loopt hij naar één van de ramen. Wanhopig werpt onze cursusleider een blik op de Rotterdamse hemel. Geen wolkje te zien vandaag, maar de boodschap is duidelijk. Wie wil veranderen, moet in actie komen. Niet dromen maar doen!

Huiswerk

‘Doen’ neemt Reinoud hinderlijk letterlijk. Een paar weken voor aanvang van de workshop krijgen we allemaal een mailtje. Of ik een actieplan wil maken, waarin ik helder formuleer wat mijn persoonlijke doel is en hoe en wanneer ik denk dit doel te gaan verwezenlijken. Reinoud beseft zich dat het maken ervan aardig wat werk is, maar benadrukt in zijn mail de zin ervan. ‘Juist het nalaten van een voorbereiding als deze is vaak de hoofdreden waarom je niet de dingen doet die je echt belangrijk vindt of waarom je ze niet volhoudt.’ Ik wil een boek schrijven. Dat wil ik al jaren, maar in de praktijk kijk ik elke avond tv of ik rommel wat achter mijn PC. Ik bel met vrienden, ga bij dezelfde vrienden langs of nodig ze uit om te komen eten. Ik werk fulltime, ben een single moeder, draai eindeloos veel wasjes, kook, lees voor dat de vonken er vanaf vliegen en ben blij als ik ’s avonds met mijn wijntje achter de tv zit.

Allemaal smoesjes, aldus Reinoud.

Ik moet een doelenplan maken, waarbij ik per week moet invullen wat ik concreet ga doen om mijn einddoel te bereiken. Ook moet ik doen alsof we drie jaar verder zijn en opschrijven wat er idealiter te zien zou zijn als er een camera op mijn leven was gericht. Ik vrees dat ik dan nog steeds voor de tv hang ’s avonds, maar bluff dat mijn uitgever over de filmrechten in onderhandeling is en dat mijn boek al maanden de bestseller-lijst aanvoert.

Wishfull thinking?

Niet volgens Reinoud. Hij gelooft heilig in het concretiseren van je doelen. Hij is er zelf het levende bewijs van. ‘Na lang *niet* gedaan te hebben wat ik wilde, heb ik in 2002 het roer omgegooid en ben ik mij gaan ontwikkelen als trainer.’ Hij volgde een beroepsopleiding tot trainer bij Van Harte & Lingsma, las elk boek dat op de markt verscheen over persoonlijke ontwikkeling en richtte in 2003 zijn eigen trainingsbedrijf *Hè Hé* op, waarbij de ‘Hè’ staat voor jezelf iets afvragen en de ‘Hé’ voor inzicht.’

Roeping gevonden, wat mij betreft, want trainers als Reinoud zijn zeldzaam. Wat heeft deze man een heerlijke no-nonsense aanpak. En wat is hij goed in staat om de vinger op de zere plek te leggen. Niet alleen bij zichzelf, maar ook bij ons.

‘Wie wil er graag veranderen?’ vraagt hij aan het begin van de dag.

Alle handen schieten omhoog. Natuurlijk willen we veranderen. Daarvoor zitten we hier. *Van Willen naar Doen*. Er moeten grote stappen worden gemaakt. Er moeten boeken worden geschreven, banen worden opgezegd, relaties verdiept.

Man, wat willen wij met zijn allen, zoals we hier zitten op deze rode stoelen, graag veranderen. We kunnen niet wachten om te veranderen.

‘Mooi’, zegt Reinoud en heeft nog een vraag voor ons: ‘Wie wil er graag fouten maken?’

Niemand steekt zijn hand op.

Veranderen is risico durven nemen. En dat vinden de meeste mensen eng. Liever doen we wat we deden, legt Reinoud uit, dan krijg je namelijk wat je kreeg.

‘Kijk’, vervolgt hij. ‘Als baby kon je nog zo lelijk zijn en nachtenlang je ouders wakker houden door hartverscheurend te huilen, er werd onvoorwaardelijk van je gehouden. Zeker door je moeder. Dat heeft met een bepaald stofje te maken. Dit specifieke stofje zorgt ervoor dat een moeder na de bevalling blind van haar kind houdt. Helaas is dit stofje na ongeveer twee jaar uitgewerkt en kom je als kind tot de schokkende ontdekking dat je moeder ook wel eens *niet* van je houdt. Bijvoorbeeld als je iets doet wat niet mag. Dan wordt je afgewezen en die angst zit er bij iedereen zo diep in dat we ook als volwassenen geen fouten durven te maken.’ Maar om te veranderen, benadrukt Reinoud, moet je risico’s durven nemen. ‘We gaan vandaag dan ook vrolijk blunderen,’ lacht hij en doet er voor het effect graag nog een schepje bovenop: ‘Ja, vandaag gaan we glorieus ten onder.’

Doe wie je bent

De essentie van de training is uiteindelijk dezelfde als alle andere trainingen: gelukkig worden. En gelukkig ben je in de ogen van Reinoud pas als je doet wie je bent. ‘Bomen kunnen dat heel goed. Een beukenboom maakt beukennootjes en gaat niet zijn frustrerende best lopen doen om bananen te maken.’

Op het lege vel op de flip-over verschijnen de eerste pijlen in verschillende kleuren viltstift. Al snel komt het begin van een cirkel in beeld. Grappig, denk ik, gelukkig worden gaat altijd met de klok mee.

De eerste stap die we moeten nemen om te doen wie we zijn is ons hart aanzetten, want alleen dan kom je erachter wat je wil. Door te dansen, mediteren of wandelen, in ieder geval te bewegen, daal je af uit je hoofd en maak je contact met wie je in wezen bent. Vervolgens kies je drie doelen die bijdragen aan de verwezenlijking van wat je wilt. Omschrijf je doel specifiek, meetbaar, accountabel, resultaatgericht en tijdgebonden. Verken vervolgens je belemmerende gedachten. ‘Iedereen heeft draken om zich heen’, legt Reinoud uit. ‘Zeg maar je favoriete kutgevoel. Zo’n gevoel kan je enorm in de weg zitten.’ Bekende draken zijn zelfmedelijden, angst en jaloezie. Reinoud: ‘Wat mij persoonlijk kan verlammen, zijn mensen die heel goed zijn in hun vak. Dan volgde ik bijvoorbeeld een training en waren die trainers zo goed, dat ik alleen maar kon denken: dat kan ik NOOIT!’

Temmen die draken. En gewoon beginnen, is de boodschap.

En als je bent begonnen en het werkt niet, zeg dan niet ‘zie je wel’, maar probeer het op een andere manier. ‘Flexibel zijn is het sleutelwoord’, benadrukt

Reinoud. Op de vloer heeft hij twee witte stickertjes geplakt. Wij moeten van de ene stip naar de andere zien te komen, maar telkens op een andere manier. Variaties genoeg, zo blijkt: de één loopt op zijn hielen naar de overkant, de ander hinkelt, kruipt of slingert. Er is zelfs iemand die in tijgersluis haar doel bereikt. Moraal van het verhaal: meerdere wegen leiden naar Rome.

Stok achter de deur

Goed, wat is er nog meer nodig om je doel te verwezenlijken? Het vel papier op de flip-over is bijna onleesbaar geworden door de hoeveelheid pijlen. Creëer een stok achter de deur, adviseert Reinoud. Ik ben ooit 10 kilo afgevallen door elke week in het gezelschap van andere vrouwen op een weegschaal te gaan staan. ‘Precies’, zegt Reinoud, ‘het Weight-Watchers-effect. Werkt!’ En dan doorzetten. Laat je wens belangrijker zijn dan je emoties. Duik nooit in de slachtofferrol als iets tegenzit, want eenmaal in de slachtofferrol en je schakelt over op de automatische piloot. Nou en dan weet je het wel: dan doe je wat je deed, want dat is bekend terrein en dus lekker veilig, maar krijg je wat je kreeg. Ik noteer driftig, want alles wat Reinoud vandaag vertelt – en hij vertelt veel, kan ik u verzekeren – snijdt hout. Hij is de man van de *one-liners* en schudt de ene wijsheid na de andere uit zijn mouw. In willekeurige volgorde passeren vandaag de revue: ‘accepteer wat is’, ‘doe wie je bent’, ‘wees de relatie die je wilt zijn’ en mijn favoriet: ‘dit is niet dat’. Simpler geformuleerd kan niet, maar pijnlijk treffend. Stel, je partner is nogal kortaf door de telefoon. Dan kan je denken: ‘hij houdt niet meer van me’, ‘hij heeft een ander’ of ‘hij heeft ook nooit tijd voor me’. Ook mogelijk in de variant: ‘alle mannen zijn hetzelfde’, ‘dat heb ik weer’ en ‘de wereld is gemeen’. Leerpunt: trek dingen niet uit hun verband, ga niet zitten invullen wat een ander denkt, haal niet je hele verleden erbij en accepteer wat is. Dit is niet dat.

Volgende vel. De cirkel van acht met als centrale vraag: wat bepaalt hoe je leven eruit ziet, de omstandigheden of jijzelf? Er volgt een interessant verhaal over het vertonen van ineffectief gedrag bij tegenslag, zoals mokken, klagen en roddelen tegenover effectief gedrag bij dezelfde tegenslag, zoals denken in oplossingen. Maar mijn hoofd begint een beetje vol te raken. Gelukkig gaan we niet veel later lunchen. En wat we na de lunch gaan doen, is zo leuk dat het de rest van mijn zal bijblijven. We moeten de straat op en krijgen een opdracht mee die in eerste instantie onuitvoerbaar lijkt, maar me uiteindelijk verstand heeft doen staan van mijn eigen lef, doorzettingsvermogen en flexibiliteit. Ik zal niet verklappen wat de opdracht was (dat is zonde voor wie de cursus ook wil gaan doen), maar één ding moet ik echt even kwijt. Na het doen van de oefening, zal ik niet meer zo snel terugvallen in de klauwen van mijn grootste draak: de angst. Zelden zoveel zelfvertrouwen gekregen na een workshop. Nu alleen dat boek nog schrijven.