

# Baas over je eigen leven

Wie kent niet het gevoel in een gevangenis te leven van torenhoge verwachtingen, drukkende verplichtingen en zware verantwoordingen? Dat kan zo heftig zijn dat mensen compleet vastlopen in hun baan en hun bestaan een hel dreigt te worden. „Nee”, zegt psycholoog en coach Danny Mullenders. „Je hebt altijd een keuze. Iedereen kan weer baas over zijn eigen leven worden.” In zijn bestseller ‘Laat je niet kiezen’ geeft hij aan hoe je zelf weer de regie over je eigen leven krijgt.

Door Ray Simoen

‘Na regen komt zonneschijn. Regen maakt je sterker en helpt je om tegenslagen te overwinnen en weer positief in het leven te staan’. Of: ‘What does n’t kill you, makes you stronger’. Maar ‘vooral niet bij de pakken neerzitten, dan misluk je in het leven en heb je geen reden om te klagen’. ‘Wie niet succesvol in het leven is, heeft dat aan zichzelf te danken: dikke bult, eigen schuld’.

Dit zijn enkele ‘wijsheden’, die je op tegeltjes en in doe- het- zelf- hulp boeken tegenkomt. Ze zijn allemaal variaties op hetzelfde liedje, dat heel erg van deze tijd en onze cultuur is. „Onze cultuur is geobsedeerd door positiviteit en maakbaarheid. Wie het niet voor elkaar heeft, heeft dit aan zichzelf te danken. Emiel Ratelband is met zijn ‘tjakka’ kreet de profeet van het geloof dat positiviteit iedereen geluk en voorspoed brengt,” zegt Danny Mullenders in zijn comfortabele ontvangstkamer aan de Parklaan in Sittard. Als assessment-psycholoog en coach is hij werkzaam bij bureau ACT. Zijn boek ‘Laat je niet kiezen’ is in korte tijd een ware bestseller geworden, waardoor de auteur een veel gevraagd spreker is op congressen. Ook de media hebben de Sittardse psycholoog met de open blik en hartelijke lach ontdekt. Zijn succes komt niet enkel door zijn mediagenieke voorkomen maar vooral door de aansprekende en toegankelijke manier, waarop hij zijn ideeën uiteenzet in zijn boek en tijdens interviews en presentaties. Bovendien is de thematiek van het boek -Hoe krijg ik grip op mijn leven?- erg actueel. „Corona heeft velen aan het denken gezet over hoe ze in het leven staan en wat ze willen met hun leven. Ook zetten velen vraagtekens bij die Ratelband positiviteit, die de gehoopte oplossing van alle problemen zou moeten brengen en tot eeuwig geluk zou leiden. Want waarom zijn er dan toch nog zoveel depressief en opgebrand?”

## Slachtoffer

In zijn zeer leeswaardige boek heeft Danny Mullenders de verhalen gebundeld, die hij de afgelopen vijf jaar via internet had gedeeld. Omdat hij steeds meer reacties kreeg van mensen, die zich herkenden in zijn verhalen besloot hij ze in een boek te verzamelen. „Ik heb alle verhalen bijeengebracht over wat er gebeurt tijdens de gesprekken met de mensen, die ik coach. Ik hoop dat de lezers iets aan de inzichten hebben in hun leven”, zegt hij met een mengeling van bescheidenheid en hoop.



Danny Mullenders: ‘Laat je niet kiezen, 99 verhalen van een psycholoog’.

Foto Frank Janssen

Het boek is geen roadmap ‘weg van de sores, op naar het geluk’ of een handleiding hoe je met een narcistische baas en onwillige collega’s om kunt leren gaan. „Het boek gaat erover dat mensen zelf kunnen kiezen. Dus dat je de regie over je eigen leven kunt nemen, ook al denk je dat je dat niet kan omdat je jezelf ‘opgesloten’ voelt in verplichtingen, verantwoordelijkheden en verwachtingen van anderen en jezelf. Je hoeft je niet het slachtoffer te voelen van een autoritaire, egocentrische baas of de stekelige houding en nare opmerkingen van een collega. Je hoeft je evenmin erbij neer te leggen dat er weinig waardering en erkenning is voor wat je doet. Je kunt meer beïnvloeden dan je denkt.” Dat is niet altijd makkelijk, erkent hij. Deze neoliberale maatschappij is hard en meedogenloos, is vooral gericht op het leveren van winstgevende prestaties, het permanent vergelijken van elkaars kwaliteiten en het aanjagen van onderlinge concurrentie. Het denken in ‘winners’ en ‘losers’ en in ‘high potentials’ en ‘low potentials’ domineert. „Het is een systeem dat mensen in hun keuzevrijheid beperkt en het onderlinge wantrouwen ondermijnt,” stelt Mullenders.

## Kleinerend

Hij geeft fraaie voorbeelden van mensen, die op de een of andere manier zijn vast gelopen in hun baan en leven. Zoals Charles. „Charles, een slimme, gevoelige en creatieve man, geeft leiding aan een commerciële afdeling. Hij geeft aan last te hebben van het intimiderende gedrag van zijn leidinggevende, de CEO van de organisatie, een intelligente, narcistische vrouw. Het ene moment is ze innemend en

verbindend. Het andere moment is ze afstandelijk, controlerend en zelfs kleinerend. Ze kan als een blad aan een boom omslaan. Hoe moet ik hier mee om gaan, vraagt Charles?” Of neem Jan, die in een vicieuze cirkel is beland, waar hij niet uitkomt. „Jan houdt continu grip op alles wat er in zijn werk als zorgmanager speelt. Alles, waar hij controle over denkt uit te oefenen, trekt hij naar zich toe: mensen, procedures, processen, hij wil het allemaal zo ontzettend goed doen. Voor zichzelf én de beleving van anderen. Ook in zijn privéleven betreft hij alles op zichzelf. Tegelijkertijd kan hij niet zonder de goedkeuring van zijn omgeving. Een onmogelijke combinatie. Zijn controle-illusie houdt hem in de greep en inmiddels gebeurt precies het tegenovergestelde van wat hij wil. Hoe meer hij naar grip streeft, hoe meer alles als zand door zijn vingers glijdt. Terwijl hij zich een slag in de rondte werkt, neemt de kritiek op hem juist toe. Jan raakt volledig van slag en ziet geen uitweg meer.”

## Veerkracht

Voor iedereen zijn de problemen, waar Charles en Jan mee kampen, erg voorstelbaar. Maar waar is de uitweg? Hoe kunnen zij ‘de regie terugkrijgen over hun leven’? „Niet met jezelf de grond in te praten en te denken dat je hulpeloos bent en niet in staat bent om uit die nare situatie te komen. Wel door je ‘psychologische bewegingsruimte’ te vergroten. Dat doe je door te denken dat je je situatie kunt veranderen. Dat kan, wanneer je inziet dat je je realiteit kunt veranderen door je houding en dus ook je gedrag te veranderen. Daarvoor is het nodig dat je jezelf, je karakter en je

drijfveren leert kennen.” In zijn gesprekken met Jan, die gevangen zat in zijn controle illusie, wijst coach Mullenders op wat de Weense psychiater en concentratiekamp overlevende Viktor Frankl aangeeft. „Het gaat er volgens Frankl niet om je leven krampachtig zinvol te maken. Ons leven heeft volgens Frankl per definitie zin. Je moet de zin van het leven vinden. Dat betekent niet dat je je alles maar moet laten overkomen. Zinvinden is volgens Frankl een aanmoediging om milder om te gaan met jezelf en met wat er gebeurt. Jan ziet uiteindelijk in dat hij steeds krampachtig bezig is geweest om meester te zijn over zijn leven, en dus ook over zijn werk. Hij gaat het anders aanpakken, hij wil ontdekken om meer tevredenheid en rust te vinden door zijn ego wat naar de achtergrond te schuiven en het leven meer te nemen en te omarmen.”

Jan, Charles en de anderen, van wie Mullenders op aansprekende wijze hun weg naar meer regie over hun leven verhaalt, illustreren nogmaals de wijsheid van de oude Grieken ‘Ken u zelf’. „Het gevaar dreigt dat we onze kinderen aanleren dat geluk het ultieme doel in het leven is. Kinderen leren niet dat er ook andere dingen van grote waarde zijn. Ik denk dat het beter is als we onze kinderen leren veerkrachtig te zijn, zichzelf goed te leren kennen, hun grenzen aan te geven en op zoek te gaan naar voldoening, in plaats van alleen maar gelukkig te willen zijn. Maar ik denk ook dat het vooral goed is als we weer meer naar elkaar gaan luisteren. Luisteren naar waar de ander mee worstelt en dat te begrijpen. Dat is veel beter dan maar te roepen dat je positief moet blijven.”