

EXPEDITIE EIGEN STEM

Geef je creatieve kracht vleugels



Sigrid van Iersel & Anja Neubauer



EXPEDITIE EIGEN STEM

Sigrid van Iersel & Anja Neubauer

Durven is even je evenwicht verliezen,
niet durven is jezelf verliezen.

Søren Kierkegaard



Idee & concept: Sigrid van Iersel & Anja Neubauer
Tekst: Sigrid van Iersel
Illustraties: Anja Neubauer
Eindredactie: Maaïke Zweers
Art direction: Nanda Alderliefste | Noinoloi.nl
Uitgave: Verhaallijnen 2024
Druk: Pumbo.nl
ISBN: 978-90-818924-2-1
NUR: 765, 808
Website: ExpeditieEigenstem.nl

© 2024 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 Sigrid van Iersel en Anja Neubauer.

Wil je verder op zoek naar je eigen stem?

Dan hebben wij iets bijzonders: Kompas Eigen Stem, een online expeditie met verdiepende opdrachten om je eigen stem te vinden. Als lezer van dit boek bieden we je graag een kortingscode aan, zodat je deze online training helemaal gratis kunt volgen.

Scan de onderstaande QR-code en gebruik bij de betaling de code KOMPAS



Reisplan

Op expeditie	7
Winter – Voorbereiding	17
1. Perfectiedrang	18
2. Op avontuur	33
3. Het dilemma	49
Lente – Op reis	67
4. Voorvliegers	68
5. Over de drempel	83
6. Uitvliegen	96
Zomer – Beproeving	109
7. Bijna bij de binnenkant	111
8. Hobbels op de weg	122
9. Vogelvrij	133
Herfst – Terugkeer	143
10. De eindsprint	145
11. Verlangenverstrengeling	157
12. Terug naar huis	171
Epiloog – Een nieuw geluid	183
Dankjewel	186
Over de makers	189
Literatuuroverzicht	190





Op expeditie

Het Viva-moment

Heb jij ooit zo'n glorieus moment beleefd waarop de wereld even stil leek te staan? Een moment waarop avontuur en magie binnen handbereik waren? Zo'n moment waarop je voelt dat jouw leven groots en meeslepend wordt?

Ilse van der Stoep beleefde dat gevoel na een telefoontje van het vrouwenblad *Viva*. Zij is een van de vele voorbeelden die je in dit boek gaat tegenkomen. Als student had ze meegedaan aan een verhalenwedstrijd van dit magazine. Ze won niet de eerste prijs, maar *Viva* had wel iets anders voor haar in petto. Een redacteur belde haar op met de vraag of ze akkoord ging met publicatie van haar verhaal én een beloning van honderd gulden.

Voor het eerst besepte Ilse dat ze geld kon verdienen met het verzinnen van verhalen. Ze fietste naar college met haar hoofd in haar nek en een enorme grijns op haar gezicht. Haar hart stond helemaal open. Haar longen ademden de frisse lucht in, al was het in werkelijkheid de smog van zomers Amsterdam. Haar leven stond op het punt te beginnen en ze barstte van geluk bijna uit elkaar. Het was alsof ineens de wolkenlucht openbrak en de zon precies op haar scheen. Ze koestert deze ervaring als haar *Viva-moment*.

Na dat magische moment volgden de uitdagingen van het leven: hypotheek, kind, echtscheiding en ook de veerkracht om niet verbitterd te raken. Toch is Ilse nog steeds op zoek naar dat euforische gevoel vol mogelijkheden, waarbij haar hart uit haar borst knalt van geluk. Ze heeft zin om weer helemaal uit de bocht te vliegen en zichzelf uit te dagen. Ze wil door het leven dartelen. Maar hoe?

In dit boek ontdek je hoe je dat gevoel van vervulling kunt laten herleven. Jij bent bijvoorbeeld toe aan een nieuwe uitdaging. Je wilt ontdekken hoe je dat sluimerende vlammetje van binnen weer aanwakkert. Je wilt betere keuzes maken die echt bij jou passen en je zelfvertrouwen terugvinden.

Of je staat op een kruispunt, bijvoorbeeld aan de vooravond van een nieuwe levensfase. Misschien hebben je eerdere levensperiodes vooral in het teken gestaan van overleven. Nu is het gedoe naar de achtergrond verdwenen. De kinderen zijn wellicht grootgebracht, waardoor je meer ruimte krijgt. Na alle narigheid wil je weer opkrabbelen en een nieuwe start maken.

Misschien voel je dat er iets borrelt waar je niet goed bij kunt. Een verlangen naar meer betekenis, meer voldoening en misschien ook meer magie. Je wilt onderzoeken waar je hart sneller van gaat kloppen en welke bijdrage je aan deze wereld wilt leveren. Je verlangt ernaar om tevoorschijn te komen.

Dit boek is een expeditie naar de grootste, meeslepende en echte versie van jezelf, geïnspireerd door ontmoetingen met mensen die iets in de wereld willen zetten. Het gaat over jouw leven als een persoonlijke zoektocht naar betekenis, vervulling en zeggenschap. En dat begint allemaal met het vinden van jouw eigen kern. Jouw Expeditie Eigen Stem.

Een ogeschijnlijk onmogelijke taak

Kiezen voor een levensinvulling die echt bij je past, lijkt vaak iets onbereikbaars. De meeste mensen die ik ontmoet, voelen zich versnipperd. Ze willen van alles en hebben veel ervaring op allerlei terreinen. Maar ze blijven zoeken naar iets groters en willen eindelijk wel eens ergens aankomen. Ze willen zich weer vrij voelen en goed in hun vel zitten. Of ze hebben een pad van ellende achter de rug, hebben zich vooral aangepast aan anderen en willen nu echt naar hun eigen kern. Ze willen samenvallen met hun binnenkant: niet de beste versie van zichzelf, maar de echte. Als je ergens werkt om je brood te verdienen of als je ondernemer bent, dan is het van het grootste belang dat je levensvervulling overeenkomt met je activiteiten in je werkende bestaan. Je brengt zoveel tijd door met je werk, dat die activiteiten maar beter in lijn kunnen zijn met wat je te doen hebt in je leven. Als je waarden, talenten en vaardigheden op elkaar afgestemd zijn, kun je zoveel meer gedaan krijgen. Het maakt je (werkende) leven ook zoveel leuker. Je hebt immers zoveel meer te doen dan klagend en tobbed je tijd voorbij te laten gaan.

Reisgids naar je eigen stem

Of je nu een paar stappen verder gaat op je huidige pad of een totaal nieuwe koers inslaat, dit boek helpt je bij het aangaan van deze expeditie. Je krijgt handvatten om zelf aan de slag te gaan met het ontdekken en ontwikkelen van je eigenheid. We helpen je om van dromen en verlangens daden te maken. Het gaat over de eerste stap durven zetten, hulptroepen inroepen en obstakels overwinnen. Dit gaat over creatief leiderschap.

In dit boek put ik uit mijn eigen ervaringen en die van Anja. Je zult verhalen en situaties tegenkomen die je laten zien dat je niet alleen bent op deze zoektocht. Ook vind je in dit boek veel verhalen van voorvechters, pioniers en veranderaars. Soms grote namen uit de wereld van film, muziek, wetenschap, kunst en showbizz, soms helden die in de vergetelheid zijn geraakt. Heel vaak mensen zoals jij en ik.

Je bent hier je aan het goede adres om je eigen reisverhaal uit te stippelen en op weg te gaan, als je tenminste bereid bent om jezelf binnenstebuiten te keren. Dit boek is voor nieuwsgierige mensen die willen onderzoeken hoe het ervoor staat met hun leven en of ze nog doen wat ze willen doen. Voor mensen die interesse hebben in zelfonderzoek en al een stuk op die weg hebben afgelegd, maar ook voor iedereen die beren op de weg ziet en zich laat tegenhouden.

Met dit boek willen we je het vertrouwen geven dat iedere mens in staat is zijn eigen verhaal te schrijven. Bij ieder hoofdstuk vind je daarom uitvogelopdrachten en kanskaarten om zelf mee aan de slag te gaan.

De aanvliegroute

'Boys, you must strive to find your own voice', zegt de docent John Keating in de beroemde film *Dead Poets Society*. Keating – een briljante rol van Robin Williams – is een onconventionele docent Engels, die jongens op een conservatieve school aanspoort om moedige vrije denkers te worden en de dag te plukken. *'Because the longer you wait to begin, the less likely you are to find it at all. Thoreau said, "Most men lead lives of quiet desperation." Don't be resigned to that. Break out!'*

Zijn oproep geldt uiteraard ook volledig voor meisjes, al zitten die niet op de school in deze film.

Maar hoe kom je tot iets baanbrekends? Dat is voor veel mensen een grote vraag. Ze ervaren de druk om een buitengewoon leven te leiden. Het liefst willen we het allemaal: adembenemend, verrassend, vernieuwend, vol baanbrekende ideeën, creatief, vol liefde en geluk, betekenis en vervulling.

De Griekse filosoof Aristoteles zag het veel eenvoudiger. Hij sprak over ‘telos’ als het doel dat alle mensen en dieren nastreven en dat in elk levend wezen op aarde potentieel altijd aanwezig is. De ‘telos’ van een eikel is bijvoorbeeld een eik worden, niets meer of minder. De ‘telos’ van de mens is worden wat hij kan zijn. Om dat te doen, moet je durven toe te geven aan je diepste verlangens en dromen.

Als je je eigen stem vindt, vind je ook je eigen plek in deze wereld

Ik heb er lang over gedaan voordat ik wist wat het beste bij mij past. Dat geldt ook voor Anja die dit boek geïllustreerd heeft. Ons hobbelige parcours is ook een van de redenen dat we dit boek maken, want de weg naar het vinden van je eigen stem interesseert ons enorm. We houden van variatie, raken verveeld door betekenisloze taken en willen iets creëren, telkens opnieuw. We willen nieuwe wegen inslaan en onze nieuwsgierigheid volgen, maar tegelijkertijd ook ergens aankomen. De kans is groot dat jij jezelf herkent in onze verhalen, evenals in de verhalen van onze personages en de vele voorbeelden die we in de komende hoofdstukken met je delen.

Wat we het liefst doen, ligt in lijn met dit boek: een leven leiden dat dicht bij onszelf ligt. We willen zelf achter het stuur zitten. Op een dieper niveau gaat het ook over gezien en gehoord worden zoals je echt bent, door het echte verhaal te vertellen en te leven.

Onder de radar

Voor mij, Sigrid, geldt dat ik me lange tijd niet gezien en gehoord gevoeld heb. Ik deed mijn uiterste best om te voldoen aan de verwachtingen van anderen. Van daaruit ontwikkelde ik een grote prestatiedrang om me toch maar kenbaar te maken,

maar die strategie van doorzetten en hard werken leek nergens te landen. Daarnaast ben ik in verschillende periodes van mijn jeugd flink gepest. Als tegenreactie dook ik onder de radar: mensen vermijden, onzichtbaar zijn, vooral niet opvallen. Het pluspunt was dat ik me veilig voelde door die strategie. Maar de keerzijde was dat ik me nog minder gezien en gehoord voelde. Want ik voelde me tegelijkertijd eenzaam. Als je buitengesloten bent, hoe kom je dan weer terug naar je kern? Observeren en schrijven hielpen me om woorden te geven aan mijn gevoelens. Heel langzaam kon ik uit mijn schulp kruipen. Ik werd journalist en schrijver, waar ik die vaardigheden uitstekend kon toepassen. Met mijn opmerkingsgave signaleer ik makkelijk de rode draden in de levens van anderen. Draden die je vaak niet goed kunt waarnemen als je er middenin zit.

Anja tekent en schildert al sinds haar kindertijd. Toen op school de keuze gemaakt moest worden tussen kunst en vakken waarmee je later geld zou kunnen verdienen, koos zij op aanraden van haar ouders voor het veilige pad. Het werd een studie in de scheikunde en biotechnologie. Teken en schilderen kon tenslotte ook wel in je vrije tijd, zo was de redenering.

Ze werkt met veel plezier als projectmanager en facilitator in een groot bedrijf in de voedingssector, maar ze is nooit gestopt met creëren. Het werd een van haar manieren waarin zij zich kan uitdrukken. Het is ook de manier waarop ze haar eigen stem heeft gevonden. In de kaders bij ieder hoofdstuk lees je hoe haar persoonlijke expeditie verliep bij het illustreren van dit boek.

De Reis van de Held

De stappen die je in dit boek terugvindt, zijn geïnspireerd door de heldenreis, een patroon dat in veel verhalen en mythen terugkomt. Het is een sjabloon dat verhalen structureert en hoofdpersonen in beweging brengt. Deze Reis van de Held werd ontwikkeld door Joseph Campbell, een beroemde geleerde in mythes en religie. Hij ontdekte vaste patronen in verhalen, mythen en sagen die wereldwijd al duizenden jaren worden (door)verteld.

Elke keer draait het verhaal om een held die vanuit de bekende wereld naar het onbekende reist en uiteindelijk veranderd terugkeert. In al deze verhalen komen

dezelfde elementen terug: scheiding (de held verlaat zijn gewone wereld), inwijding (het avontuur en de crisis) en terugkeer (de held keert terug naar de gewone wereld, maar is onderweg veranderd). Het gaat over het terugpakken van de regie over je leven, over het herontdekken van je waarden en hoe je die inzet om een beter mens te worden.

Niet alleen de Reis van de Held is een cyclisch model. Datzelfde geldt voor andere modellen die ons nauw aan het hart liggen, zoals het model van *Creative Problem Solving*, de creatiespiraal van Marinus Knoope en de ontwikkeling van de seizoenen, prachtig beschreven door Jaap Voigt in het boek *Leven en werken in het ritme van de seizoenen*.

Al deze modellen hebben dezelfde grondgedachte, namelijk dat bewegen, reizen en onderzoeken een transformatie in zich draagt. Elk begin draagt een einde in zich en vormt weer een nieuwe start. In dit boek volgen we de vier seizoenen en combineren die met de andere modellen.

De jaargetijden

In de natuur volgen de seizoenen elkaar op en zorgen ze voor constante vernieuwing. De reis in dit boek gaat symbolisch van start in de winter, wanneer de natuur in rust is. Een seizoen dat uitnodigt om naar binnen te keren en te onderzoeken wat er werkelijk van waarde is voor jou. De winter lijkt een seizoen van stilstand, maar het is een periode van voorbereiding. Ondergronds wordt het werk gedaan, de resultaten en vruchten van dat werk worden pas veel later zichtbaar. De lente is het seizoen van de prille ideeën, van conceptie en van broedtijd. Het is een periode van nestelen, uitproberen en experimenteren. Je bent bezig om een vorm te vinden. De zomer toont tastbare resultaten, maar brengt ook uitdagingen en confrontaties met zich mee. Je moet jezelf bewijzen en nieuwe zaden creëren; je nalatenschap.

De herfst staat in het teken van oogsten en uitvliegen. Je voelt het lege nest en je keert terug naar je normale routines, waarin je de verworven inzichten en ervaringen integreert. Je ziet mogelijkheden om je soms tegenstrijdige verlangens te verstrengelen. En je bereidt je voor op een nieuwe ronde, want het werk is nooit

klaar. Dit boek volgt het jaartijdsritme zoals Jaap Voigt deze beschreven heeft in zijn boek. Volgens deze cyclus begint de winter ieder jaar op 7 november. De winter beleeft zijn hoogtepunt op 21 december, de langste nacht. De andere seizoenen beginnen dan respectievelijk op 7 februari (lente), 7 mei (zomer) en op 7 augustus (herfst). De hoogtepunten van de seizoenen vallen op 21 maart (lente-equinox), 21 juni (midzomer) en 21 september (herfstequinox).

De creatieve groeimotor

De fases in de seizoenswisselingen komen opvallend overeen met de stappen van *Creative Problem Solving (CPS)*. Een methode die in de jaren veertig van de vorige eeuw ontwikkeld werd door Alex Osborn, een Amerikaanse reclameman. Het begint allemaal bij het ontwikkelen van een visie in de fase vol rust en inkeer. Vervolgens ontwikkel je je ideeën door, zodat ze gaan groeien. Uiteindelijk vliegen de ideeën de wereld in en worden ze uitgevoerd, net zoals in de natuur. Dat is ook het moment dat de cyclus weer opnieuw begint. Fascinerend vinden wij dat.

Overigens doorloop je deze fases meestal niet in één grote lineaire beweging. Je stapt ergens in, je doet wat nodig is en soms zet je meerdere stappen tegelijk. Wat telt, is dat je onderweg bent en bereid bent om te doen wat nodig is. Het ene moment mag je achterover hangen om ideeën te laten sudderen, op andere momenten moet je door weerstand heenbreken om iets voor elkaar te krijgen.

In het CPS-model ontbreekt de fase van terugkeer en de verinnerlijking van alles wat je onderweg geleerd hebt. Ook ontbreekt de fase van het 'in het niets' zijn voordat het creatieve proces weer opnieuw met volle kracht van start kan gaan. Vaak denken we dat deze fases overbodig zijn, maar het tegendeel is het geval. Naar binnen keren is essentieel om weer naar buiten te komen, net zoals in de seizoenswisselingen of bij yin en yang in de oud-Chinese filosofie. In dit boek besteden wij hier juist wel aandacht aan.

De Reis van de Roodborst

Hoe komen al deze modellen bij elkaar? Voor Anja en mezelf is dat in de vorm van een verhaal waarin iedere stemzoeker zich kan herkennen. In dit boek volgen we

daarom de reis van Robin, een jong roodborstje. Zij is de held in ons verhaal, omdat ze voor grote uitdagingen komt te staan en haar weg moet zien te vinden. Robin is van oorsprong een Germaanse naam die 'schitterend door roem' betekent: precies eigenlijk hoe ons vogeltje zich *niet* voelt. Robin is ook het Engelstalige woord voor roodborstje.

Waarom eigenlijk een roodborstje? Natuurlijk is dit charmante vogeltje geliefd om zijn opvallende uiterlijk en het vrolijke gezang. Tegelijkertijd staat het vogeltje symbool voor liefde, wilskracht en groei. Zijn verschijning wordt verbonden met positieve veranderingen, creativiteit en met het vinden van een krachtige, eigen stem. En dat is waar het ons in dit boek om gaat: als je je eigen stem vindt, vind je ook je eigen plek in deze wereld.

Het leven van de gemiddelde roodborst biedt een hoop drama, want deze kleine zangvogel staat ieder jaar voor een kolossale uitdaging. In de winter is er voor deze insecteneters weinig voedsel te vinden, zeker als de aarde bevroren is of bedekt raakt onder de sneeuw. Ook arriveren er roodborsten uit Scandinavië die in Nederland

willen overwinteren. De Nederlandse roodborsten moeten kiezen: wegtrekken naar de warmte of toch proberen te overwinteren in Nederland.

Bij een barre winter in Nederland, die nog altijd kan voorkomen, lopen zij grote risico's op verhongering. Insecten kruipen diep weg als de temperaturen dalen. Het dieet aanpassen en overstappen op bessen en zaden is onvoldoende als er een pak sneeuw ligt. Bovendien zijn roodborsten echte koukleumen. In de winter hebben ze meer energie nodig dan normaal om op te warmen en moeten ze dus extra veel eten. Als de korte en donkere dagen te koud zijn, redden ze het niet. Zeker niet als ze ook nog opdringerige Scandinaviërs als concurrenten hebben voor de schaarse voedselvoorraad.

Dan maar overwinteren in Zuid-Europa? Want daar is wel voldoende eten te vinden voor roodborsten. Maar



de reis naar het zuiden betekent een onzekere tocht met veel risico's op verdwalen, slecht weer, illegale jacht en uitputting. Veel roodborstjes overleven deze reis niet. Sinds ik dit weet, kijk ik met nog meer bewondering naar de hippende vogeltjes in tuinen en parken.

Er is nóg een bijzondere reden waarom een roodborst onze ideale held is: roodborstjes zijn bloednieuwsgierig. En dat is precies wat je nodig hebt op deze *Expeditie Eigen Stem*.

Sta net als dit vogeltje open voor alles wat op je afkomt. Blijf openstaan voor nieuwe ervaringen en volg de weg die je intuïtie je aangeeft. Fladder eens rond en keer dan weer terug op het nest.

En ga krachtig zingen om je plek in te nemen en de rivalen een eindje weg te blazen. Net als deze vogel is het goed om zo nodig duidelijk je grenzen aan te geven en op jezelf te vertrouwen als je twijfelt. Natuurlijk is het sowieso belangrijk om te zingen en te fladderen en daarbij medezangers op te zoeken. Want de weg naar jezelf kan eenzaam voelen. Die reis verloopt een stuk prettiger als je 'm samen vliegt met anderen.

**Fladder eens
rond en keer
dan weer
terug op het
nest**

Dan is het nu de hoogste tijd om op expeditie te gaan om in twaalf vleugelslagen je eigen creatieve kracht te ontdekken. Spreid je vleugels alvast!



WINTER

Vorbereiding

Als held leef je jouw leven in de bekende wereld. Het loopt wel, al is het ook voorspelbaar. Tot het moment dat je een oproep tot avontuur ontvangt. Je wilt de oproep weigeren. Misschien omdat je een leven hebt waar je niet zomaar uit durft te stappen. Je loopbaan, gezondheid of financiële zekerheden staan op het spel. Of het voelt om andere redenen niet veilig genoeg.

Toch besluit je de uitnodiging te accepteren. Je moet wel, als je tenminste trouw wilt zijn aan jezelf. Onherroepelijk moet je daarvoor bij jezelf naar binnengaan. Er breekt een periode van soul searching aan.

Wat heb je te doen in dit leven en voor wie?

Vragen genoeg. Met het nadenken over mogelijke antwoorden doe je de eerste voorbereidende werkzaamheden voor jouw expeditie. Want hiermee maak je de eerste vleugelslagen op weg naar het onbekende.

En naar jouw eigen stem.

November

In de vroege ochtend is een kilte voelbaar, terwijl Robin rusteloos heen en weer trippelt op haar tak. Robin is een jonge roodborst die zich altijd een geluksvogel heeft gevoeld. Maar de dreiging van de naderende winter doet haar ademhaling versnellen. Als het kouder wordt, zullen sterke roodborsten uit Scandinavië oprukken naar het zuiden. Zij zullen luidruchtig van zich laten horen en de zwakkere roodborsten wegdrijven.

Ze moet een krachtige zangstem hebben met melodieuze en heldere klanken om rivalen af te schrikken en zich te kunnen handhaven. Maar Robin weet dat ze een zwak geluid voortbrengt, waardoor het behoud van haar territorium op het spel staat. De gedachte dat ze haar veilige plek zal verliezen, doet haar huiveren.

En dat is precies wat er gebeurt als een roodborst uit Zweden zijn bazige klanken laat klinken. Robin voelt een golf van paniek door haar heen spoelen. Nu de indringer zo dichtbij is, knelt haar keel dicht. 'Tsjik', weet ze nog net uit te brengen, haar vaste kreet bij gevaar.

Als jonge vogel heeft ze geen andere keuze dan naar Spanje te vliegen om daar haar voedsel bij elkaar te scharrelen. Maar de gedachten aan die lange, onzekere expeditie naar het zuiden houden haar wakker. De donkere nachten, vol gevaar en eenzaamheid, strekken zich voor haar uit. Met een gemiddelde van tachtig kilometer per nacht zal ze bijna vier weken nodig hebben om de hele reis af te leggen. Veel van haar soortgenoten sterven onderweg aan uitputting. Gaat ze het wel redden op die barre reis?

1. Perfectiedrang

Je leven verloopt rustig, voorspelbaar en comfortabel. Niets aan de hand, zo lijkt het. Je hebt je leven perfect gestructureerd. Er liggen veelbelovende carrièrekansen in het verschiet. 's Avonds leg je nette kleren klaar voor de volgende werkdag. Je spaart zelfs voor je pensioen.

Het dubbelleven

Herken jij je hierin? Lees dan verder, want er is een dikke kans dat je een dubbelleven leidt. Inderdaad, twee verschillende levens. Het eerste leven dat je iedere dag leeft en dat er ongeveer zo uitziet als hierboven beschreven staat. En je tweede leven dat je iedere avond in je verbeelding voor je ziet voordat je in slaap valt. Want 's avonds in bed vraag je jezelf af of je wel op je plek zit in je baan die voor je hypotheek hard nodig hebt. Of je straks geen spijt hebt van je keuze voor dit bestaan, dat je wel een dikke 6 of heel misschien een 7 zou geven. Maar geen 8 en zeker geen 9 of 10. 'Je huilt maar je lacht', zoals Maan zingt. Je buitenkant valt niet samen met je binnenkant.

Je denkt dat die zoektocht naar 'mooi, beter en anders' bij jou hoort. Dat die eeuwige twijfels nooit verdwijnen. Je kunt er wanhopig van worden. Toegeven dat je niet gelukkig bent, dat valt niet mee. Vooral als mensen om je heen denken dat het best goed gaat met jou. En als je denkt dat andere mensen hun leven wel op orde hebben en tevreden zijn.

Vaak sus je je onrustige gedachten in slaap met gedachten dat je je zegeningen moet tellen. Aardige collega's, behoorlijk wat vrijheid om je eigen werktijden in te delen en de zekerheid van een prima salaris. Wat heb je nou werkelijk te klagen? Maar je werk slokt al je aandacht en energie op. Je kijkt dag na dag tegen het systeemplafond aan, terwijl je niet toekomt aan wat er voor jou écht toe doet in je



leven. Je blijft van hot naar her rennen, probeert alles te doen wat er van je verwacht wordt en laat alles op rolletjes draaien. Je doet je uiterste best en je werkt je een slag in de rondte.

Maar hoe hard je ook holt, je komt nooit écht een stap verder. Het lijkt wel alsof je rondraaft in een eenzame hamstermolen. Je verdooft je onrust door televisie te kijken, te shoppen en allerlei andere dingen te doen die je afleiden. Creatieve activiteiten, rust en plezier stel je uit, in de veronderstelling dat je er later wel tijd voor hebt. Je kiest een magisch moment waarop het gaat gebeuren. Maandag. Na 1 januari. Of na een lange vakantie. Want dan heb je rust gehad om briljante ideeën te ontwikkelen. Dan ben je er helemaal klaar voor.

Helaas komt dat perfecte moment er niet. Er is nooit een moment waarop alles op orde is en je de vrijheid hebt om je volledig te wijden aan andere plannen, zoals de uitvoering van een mooi creatief project. Want er is altijd nog een *next-thing-to-do* op je lijstje.

Dat vlammetje in jou flakkert nog wel eens op, maar krijgt niet veel zuurstof meer. Ergens onderweg ben je jouw speelsheid kwijtgeraakt. Je beseft dat je vooral dingen doet die 'moeten'. Of je voelt je verscheurd, omdat je zoveel verschillende dingen doet, zodat je er geen enkele lijn meer in ontwaart.

Je voelt dat er iets moet gebeuren om daarin verandering te brengen. Wil je niet of durf je niet? De angst voor het onbekende heeft vaak de overhand. Je weigert: het is te moeilijk, te zwaar en te onzeker. Je voelt je nog niet klaar voor deze stap. Je hebt de bijbehorende opleidingen niet. Jouw verhaal doet er niet zo toe. Je stuit op te veel weerstand van buitenaf, want mensen om je heen raden je ten sterkste af om de stap te zetten. Dus nee, dit avontuur laat je aan je voorbijgaan. Totdat je op een dag bij jezelf merkt dat het zo niet langer gaat. Je volgt de regels en doet alles zoals het hoort. Je voldoet aan de verwachtingen. En tóch voel je je niet gelukkig en tevreden. Dat is een verwarrende gedachte, want je doet toch zo hard je best?

Ineens ben je je bewust van een groter verlangen dat verder gaat dan jouw vertrouwde wereld. Je voelt dat je een andere kant op wilt met je leven. Je hebt het beeld dat je nog 'iets' moet bereiken, al kun je er geen woorden aan geven. Je wilt het gevoel hebben dat je leeft in plaats van dat er van alles moet.

Naarmate de jaren verstrijken, groeien je onvervulde verlangens en niet geleefde mogelijkheden. Langzaam dringt iets belangrijks tot je door: tijd komt nooit meer terug. Als je nu niet op zoek gaat, blijf je als drijfhout ronddobberen op zee. Je raakt overgeleverd aan het spel van de golven, totdat je ergens uit het water geworpen wordt. Op een plek waar jij geen zeggenschap over hebt.

Heimelijk verlangen

Als je dit verhaal herkent, zit je in de eerste etappe van wat we ‘de Reis van de Held’ noemen. Dit is een universeel patroon dat vaak toegepast wordt op grote mythische verhalen maar net zo goed iets zegt over ons eigen leven.

Helden zijn de hoofdpersonen van het verhaal, die vaak veel overeenkomsten hebben. Het zijn namelijk vaak personages met angsten, twijfels en tekortkomingen. Helden zien zich vaak voor een lastige keuze geplaatst. Ze moeten op een of andere manier een offer brengen en iets loslaten. Pas dan kunnen zij een essentiële en blijvende ontwikkeling doormaken.

Je hebt vrijwillige helden en helden tegen wil en dank, eenzame helden en geboren groepsleiders, helden die vanaf het begin van het verhaal worden erkend als held en onhandige personen die hun heldenstatus tijdens het verhaal nog moeten waarmaken.

Deze heldenreis is ook van toepassing op jouw eigen leven. Je zit in zo’n verhaal als je je vertrouwde leven ontgroeid bent. Het kriebelt en het schuurt. Routines die veilig en comfortabel waren, bevallen je niet meer. Je voelt je lamkendig, omdat je maar wat doet. Er moet iets veranderen, maar je weet niet hoe of wat.

Je hebt zelf vast wel iets voor ogen waar je – misschien heimelijk – naar verlangt. Maar we hebben allemaal een klein kind in ons verscholen zitten dat het liefst zo min mogelijk moeite wil doen. Dat kind zegt tegen je dat het ‘geen zin’ heeft om in actie te komen. Het komt niet in beweging, omdat er te veel ongemak bij komt kijken. Dan blijf je zitten waar je zit. Ondertussen kabbelt je leven voorbij. Helaas heeft dit leven geen generale repetitie. We hebben slechts één leven.

EXPEDITIE EIGEN STEM

Je dobert door het leven, maar voelt dat je je kern mist. Je bent een verwaterde versie van jezelf. En het is moeilijk om de stap te zetten naar meer betekenis, op een manier die echt bij jou past.

Hoe word je de grootste, meeslepende en meest echte versie van jezelf?

Dit originele boek is jouw persoonlijke reisgids op je expeditie naar je eigen stem, om uit te vogelen wat écht belangrijk voor je is bij je creatieve expressie. Hoe ontwijk je valkuilen en obstakels op jouw route? Welke hulptroepen kun je inschakelen?

Aan de hand van indringende levensverhalen en persoonlijke voorbeelden leiden Sigrid van Iersel en Anja Neubauer je langs uitvogelopdrachten om de route naar je hand te zetten.

Het vinden van je stem draait om creatief leiderschap. Net zoals de roodborst Robin ontdekt, die in dit boek opduikt als vliegende held.



Sigrid van Iersel & Anja Neubauer

ISBN 978-90-818924-2-1



9 789081 892421