

STOP
DOING THAT
SH*T

Hou op met jezelf tegenwerken
en neem je leven
weer in eigen handen

GARY JOHN BISHOP

Vertaling Erica Disco

HarperCollins



Voor dit boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® ten behoeve van verantwoord bosbeheer.

Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam

Copyright © 2019 Gary John Bishop

Oorspronkelijke titel: *Stop Doing That Sh*t*

Copyright Nederlandse vertaling: © 2019 HarperCollins Holland

Vertaling: Erica Disco

Omslagontwerp: Rainmaker Creative

Bewerking: Pinta Grafische Producties

Omslagbeeld: Master1305 | Shutterstock

Ontwerp binnenwerk: Terry McGrath

Foto auteur: Mike Ossola Photography

Zetwerk: Mat-Zet B.V., Soest

Druk: CPI Books GmbH, Germany

ISBN 978 94 027 0434 1

ISBN 978 94 027 5893 1 (e-book)

NUR 770

Eerste druk oktober 2019

Originele uitgave verschenen bij HarperCollins Publishers LLC, New York, U.S.A.

Deze uitgave is uitgegeven in samenwerking met HarperCollins Publishers LLC

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises Limited

® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

01 DIT IS HET PROBLEEM	9
02 EEN LEVEN VOL SABOTAGE	23
03 DE VRAAG	35
04 HET MAGISCHE SPONSJE	53
05 EEN TROON VAN GEWORPENHEID	71
06 DE WAARHEID VASTSTELLEN	91
07 DE DRIE SABOTEURS	109
08 JIJ	117
09 ZIJ	133
10 HET LEVEN	153
11 DE SPEERPUNT	173
12 EEN ANDERE KOERS KIEZEN	191
13 JE KUNT EINDELIJK KAPPEN MET DIE SHIT – NEE, ECHT!	211

01

Dit is het probleem

*In het dagelijks leven doe
je de meeste dingen op de
automatische piloot.*

Iemand vroeg me een keer: ‘Wat heeft ieder mens in zich?’

‘Bullshit,’ luidde mijn reactie.

Er volgde een akelige stilte waarin er veel naar schoenen werd gestaard, en daarna een stortvloed van onsamenhangende vragen om het ongemakkelijke moment te verbloemen.

Kennelijk verwachtten ze een new-ageachtig, metafysisch antwoord over ongebreidelde levenslust of de essentie van oeroude bossen of deeltjes sterrenstof, besprenkeld met een toverdrank. Maar mijn antwoord was, en is, ondubbelzinnig. Vanuit de ervaring die ik met mensen heb (ja, ik ben ook een mens, net als jij), weet ik dat als je al het optimisme en de hoop aan de kant schuift, er iets heel anders onder de oppervlakte schuilgaat. Een doorlopende bullshit om het zo maar te noemen; iets wat lang niet zo veel macht of troost geeft als we willen geloven. Het is niets boosaardigs of schandaligs, maar heeft eerder iets cynisch, beperkends en eentonigs en geeft uiteindelijk geen voldoening.

Het is iets wat het leven in de weg staat. Het saboteert, om precies te zijn.

Dit boek is mijn kijk op hoe je die bullshit kunt blootleggen en anders kunt vormgeven. Zodat je leven niet meer constant wordt gesaboteerd.

Dus als je moe bent, overweldigd, overwerkt of ondergewaardeerd, als je vastzit, je verveelt, blut of te gespannen bent, te veel nadenkt, geen zelfvertrouwen hebt, geen inspi-

ratie hebt, geen verbinding voelt, van het juiste pad bent afgedwaald, de verkeerde kant op gaat, uitgehold bent, vastzit in het verleden, je zorgen maakt om de toekomst, als je teleurgesteld bent, bang, wantrouwig, rancuneus, argwanend, boos, gefrustreerd of gewoon in een vicieuze cirkel zit, ben je bij mij en dit boek aan het juiste adres.

Nee, echt. Dit boek is voor jou. Lees het niet alleen, maak er ook gebruik van.

Laten we de inktzwarte kern van die bullshit opzoeken en die dan uitroeien.

In mijn vorige boek, *Unfu*k Yourself. Stap uit je hoofd en in je leven*, schreef ik al over de constante inwendige dialoog waarmee we allemaal te maken hebben. Het lawaai van meningen, oordelen, redenen, angsten en smoesjes dat elk moment van elke dag door ons hoofd gonst. Soms is het hard, soms is het zacht, maar het is altijd aanwezig. Dat gesprek met jezelf is de kleedkamer van je leven. Waar alles wordt uitgedacht en bepaald. Waar je plannen voor jezelf tot stand komen en weer uitdoven.

De meeste van deze plannen krijgen nooit het daglicht te zien. Vooral niet de echt goede, de dromen. Die druk je de kop in waar ze ontstaan, in je hoofd.

Mensen zijn weinig meer dan een levend gesprek, zowel inwendig als hardop uitgesproken. Een dialoog in een lichaam. Een zak van huid en botten die over alles

*praat, waarbij de grenzen van die dialoog
de grenzen van het leven bepalen.*

Kortom, je bent waar je het over hebt, of liever gezegd: je bent de bron waarover je het hebt. Als het leven voor jou te zwaar is, is dat ook echt zo! Er ontstaat verwarring omdat je denkt dat het leven op een bepaalde manier in elkaar zit en dat jij alleen meldt wat je ziet. Maar het is juist andersom. In werkelijkheid bepaal je hoe jij het leven ervaart door hoe je over jezelf praat en omdat je daarnaar handelt. Dat doe je de hele tijd. Je handelt nooit, maar dan ook echt nooit, naar het leven zelf. Je handelt naar jouw kijk op het leven. Daarom ervaart iedereen het zo anders.

Het leven is wat het is. Hoe jij het noemt, dat is aan jou. Maar houd wel in gedachten dat jij met je oordeel zult moeten leven. Dat je dat nu al doet.

Dit is niets nieuws.

Filosofen als Hans-Georg Gadamer, Edmund Husserl en Martin Heidegger hebben zich al verdiept in het belang van taal en hoe taal bepaalt hoe wij alles ervaren. De gevoelens die je hebt, of het gebrek daaraan, komen naar voren in je taalgebruik. Wat je zegt is je leven, en dat valt vooral op als je jezelf weer eens in de weg staat.

Misschien is het een radicale gedachte, maar in zekere zin zijn je emoties en je dialoog altijd met elkaar in een ingewikkelde dans verweerd, dwars door het leven heen. Onze samenleving is er steeds meer aan verslaafd geraakt om onze emoties te veranderen – om gelukkiger, zelfverzekerder of

wat dan ook te worden – zonder de oorzaak van die emoties aan te pakken. Het is niet het belabberde leven dat je denkt te hebben, maar je dialoog daarover die je naar de strot vliegt. En het grootste deel van die dialoog speelt zich op de achtergrond af, waardoor je hem niet eens opmerkt.

In dit boek tillen we waar we in *Unfu*k Yourself* mee zijn begonnen naar een hoger plan. Het is de bedoeling om eindelijk jouw innerlijke dialoog bloot te leggen en erachter te komen waarom die de bron blijft van alles wat er momenteel aan je leven mankeert. In ons dagelijks leven ervaren we vooral de stemmingen en emoties van dat innerlijke geklets, zonder te proberen vast te stellen wat er nou echt gezegd wordt. Dus als je je ooit hebt afgevraagd waarom je jezelf op een bepaalde manier toespreekt en vooral wat de beweegredenen daarachter zijn... lees dan verder.

Voordat je denkt dat ik met clichés over positief denken begin te smijten, wil ik iets heel duidelijk maken. Er is een reden waarom niet iedereen van die innerlijke bullshit af komt door gewoon de innerlijke dialoog te veranderen naar 'Ik ben goed genoeg', 'Ik ben slim genoeg', 'Ik ben geliefd' of 'Ik kan het'.

Het probleem met die benadering is dat de rotzooi niet wordt opgeruimd. Je kunt niet gewoon veranderen omdat het je niet bevalt hoe je bent. Zo'n korte route bestaat niet. Dat is het emotionele equivalent van dode kakkerlakken onder het tapijt vegen voordat je vrienden op bezoek krijgt. Ja, het ziet er keurig uit, maar diep vanbinnen weet je dat die dode kakkerlakken er nog liggen. Zo werkt het ook met onze

geest. Als we de negatieve emoties onder ons mentale tapijt vegen, weten we diep vanbinnen nog steeds dat het anders zit. Hoe het werkelijk zit. Het is alsof je jezelf voorliegt, maar niet in je eigen leugen trapt. Het is een oplichtertruc.

Dit boek heeft als doel onder dat tapijt te komen. Om die verborgen emotionele kakkerlakken bloot te leggen en jou te bevrijden, zodat je echt kunt zijn in plaats van te doen alsof. Natuurlijk kun je je emotionele toestand wel veranderen door iets te doen, zoals ik in mijn eerste boek heb laten zien, maar de gemene deler in dit verhaal is taal.

We zitten zo in elkaar dat we maar één ding tegelijk kunnen zijn. Je kunt niet boos en liefdevol op hetzelfde moment zijn. Het is het een of het ander. Je kunt niet vergevingsgezind en rancuneus zijn, of onverschillig en verdrietig. Op elk moment ben je maar één ding.

Voordat we beginnen: op mijn vorige boek kreeg ik van een aantal mensen het commentaar dat ik niet veel over mezelf vertelde, dus dat wil ik bij dezen rechtzetten.

Ik ben een Schot. Compleet met accent en een voorliefde voor kilts en pokkenweer.

Ik vind het heerlijk om mensen te leren het heft in eigen hand te nemen. Het is mijn levenswerk om mensen iets te geven waarmee ze hun leven misschien ten goede kunnen keren. Dat doe ik alleen niet door te zeggen hoe geweldig je bent, dat jouw tijd nog wel komt, dat alles met een reden gebeurt of met andere moderne, new-ageachtige praat die sommige mensen uitslaan.

Ik zeg gewoon waar het op staat. Jij bent het probleem, én de oplossing!

(Trouwens, er heeft eens iemand tegen me gezegd dat ik niet ieders *cup of tea* ben. ‘Zelfs thee is niet ieders cup of tea,’ heb ik daarop gereageerd.)

Verder ben ik niet zo arrogant dat ik denk dat ik een raadsel kan oplossen waar filosofen, geleerden, wetenschappers en grote denkers al versteld van staan zolang als we (of ik, tenminste!) kunnen nagaan. Ik hoop alleen het leven van één persoon te kunnen veranderen. Dat van jou. Meer niet. Als je dit leest en probeert te bedenken hoe dit allemaal van toepassing is op je partner, je vader, je baas, je neef of je ex, dan sla je de plank volledig mis.

Dit boek is vóór jou en het gaat óver jou.

Dat is het.

Dus wat is dit voor boek?

Ten eerste is dit boek een korte maar krachtige manier om voor opschudding te zorgen in je manier van denken. Het is niet mijn bedoeling om je alle antwoorden op een presenteerblaadje te geven, die komen vanzelf wel naar je toe. Dit boek is eerder bedoeld als een duwtje in de rug waarmee ik juist vragen en andere standpunten wil bieden die ervoor kunnen zorgen dat jij het leven op een andere manier gaat bekijken.

Inspiratie, motivatie, passie en wat je verder maar in het leven zoekt, dat is aan jou. Dat was vroeger al zo, dat is nu zo, en in de toekomst zal dat zo blijven.

Om het leven te krijgen dat je wilt, is het vooral belangrijk dat je de verantwoordelijkheid voor je keuzes neemt, nu en in de toekomst. Dit boek is eerder een ontdekkingsreis naar jezelf, naar het nadenken over en het uiteindelijke blootleggen van je ware aard. Als je eenmaal begrijpt waar je vandaan komt, maak je een veel betere kans om te veranderen hoe je leven verder zal gaan.

Ik benader dit boek vanuit mijn eigen *urban philosophy*. *Philosophy* omdat dat precies is wat het is: een filosofie, een invalshoek over wat het betekent om te leven, om mens te zijn en te proberen ons een weg te banen door de complexe en beangstigende worsteling om iets van constant geluk en succes te bereiken. Het woord *urban*, stedelijk, gebruik ik omdat ik mijn belangrijkste levenslessen heb geleerd op de zwart-witte straten van mijn kindertijd in Glasgow, waar de regels eenvoudig waren en de consequenties eenduidig.

Dit is een model dat ik heb gecreëerd. Ik heb veel verschillende disciplines en benaderingen bekeken, een heleboel filosofen bestudeerd, daaruit gepakt wat ik logisch vond klinken en ben verder gaan graven. Ik heb dit model toegepast op mijn cliënten en heb gemerkt dat als ze bereid zijn om hard te werken en erachter te komen wat hen drijft, grote veranderingen echt mogelijk zijn. Dit is een manier om te kijken hoe je zelf in elkaar zit en om te begrijpen hoe je jezelf

saboteert, zodat je echt een uitweg gaat zien uit het moeras van wat je geworden bent en je vrij gaat voelen om eens en voor altijd de confrontatie met jezelf aan te gaan. Daardoor moet je misschien eerst door een periode van verwarring en weerstand heen. Dat geeft niet. Bedenk dat veel van wat ik hier zeg haaks kan staan op de manier waarop je nu naar jezelf kijkt. Eh... dat is juist de bedoeling.

In dit boek worden krachttermen gebruikt, net als in het vorige en waarschijnlijk ook in het volgende. Ik houd van krachttermen. Die blazen het broodnodige leven in onze anders zo afgestompte dagelijkse dialoog. Als je niet tegen een paar vloekwoorden kunt... Nou ja, ik wilde zeggen dat je dit boek dan beter kunt neerleggen, maar eigenlijk heb jij wat ik te zeggen heb dan harder nodig dan de meeste mensen. Dus zet je schrap en lees verder.

Voor de duidelijkheid: het is mijn bedoeling om je kennis aan te reiken – echte, hapklare, levensveranderende kennis – die je kunt gebruiken om jezelf een weg te denken uit de cluster van verwarring en niet-productief gedrag waarin je bent beland.

Als ik het over ‘denken’ of ‘nadenken’ heb, dan bedoel ik niet die momenten in je dagelijks leven waarin je in gedachten verzonken raakt, bijvoorbeeld als je staat te tanken of je favoriete broodje met banaan en bacon klaarmaakt (serieus?), maar een doelbewust en weloverwogen nadenken over een bepaald idee. Echt nadenken, dat doe je pas als je bestaande paradigma (alles wat je weet) wordt uitgedaagd en onderbroken.

Zo nadenken valt niet mee. Het is een mentale rekoefening die nodig is als je letterlijk gedwongen wordt om iets anders te overwegen, iets waar je nog niet, of hooguit halfslachtig, aan had gedacht, en er werk van maakt om het in je leven te verwerken. Nadenken is een onderbreking. Een echte doorbraak krijg je pas als je jezelf en je automatische reactie op wat het leven je biedt, onderbreekt.

De Duitse filosoof Martin Heidegger schreef ooit: 'Wat het meest tot nadenken stemt in ons tot nadenken stemmende tijd, is dat we nog steeds niet nadenken.'

Je denkt niet na. Ziezo, ik heb het gezegd.

Het is niet mijn bedoeling dat je je verslikt in de volgende slok van de suikervrije, magere, voor de helft cafeïnevrije *iced* soja latte met kaneel die je momenteel naar binnen slurpt als een pas geleegde Dyson op vol vermogen. We zijn maar heel weinig bezig met het echte nadenken dat ons inspireert om een nieuw leven op te bouwen. En nee, op Instagram door citaten heen scrollen telt niet als nadenken.

Het nadenken dat je door dit boek gaat doen, zal je helpen om wijs te worden uit jezelf.

Wat je daarmee doet is aan jou, maar ik zou je niet aanraden om er gewoon mee te blijven zitten. Je zou namelijk ook... eens even denken... je leven verdomme een andere wending kunnen geven.

Maar dat staat niet vast. Dit is jouw leven en daar moet

aan gewerkt worden. Je kunt er tijd in steken om in te gaan tegen wat ik zeg, of je kunt er tijd in steken om jezelf uit te dagen door wat ik zeg. Beide manieren leveren een ander resultaat op. Het lijkt me duidelijk met welke aanpak je je leven kunt veranderen en met welke aanpak je vast blijft zitten.

Het begint met wakker worden.

In het dagelijks leven sta je meestal op de automatische piloot op. Daarom mis je de afslag op weg naar je werk, trek je je broek, schoenen of jas altijd op dezelfde manier aan, poets je je tanden op een bepaalde manier en sla je je in feite door het leven. Op de automatische piloot.

Je staat niet op scherp, je bent je niet bewust van je eigen mogelijkheden. Je staat niet open voor waar je echt van opbloeit en houdt je niet bezig met het soort levensveranderende dingen die dit allemaal de moeite waard maken.

Jij denkt waarschijnlijk dat je wakker bent, maar eigenlijk slaap je. Tegen het einde van dit bestaan word je misschien wakker, maar dan is het vast al veel te laat voor je. Word je op zijn minst bewust van die gedachte.

Terwijl je dit boek leest, komen er misschien momenten waarop je de dingen waarin je gelooft moet loslaten. Dat geeft niet, je gaat er niet dood aan. Daag jezelf uit om de sprong te wagen.

Een kleine tip. Van tijd tot tijd is het misschien handig om

je ervan bewust te worden hoe je omgaat met dit boek. Om te kijken hoe het gaat. Ik raad aan om dit proces in stukken te verdelen zodat je de tijd krijgt om te verwerken wat ik voorstel, aantekeningen te maken, eruit te lichten wat je nodig hebt en af en toe op adem te komen. Per slot van rekening gaat het hier over je neiging om jezelf dwars te zitten. In dit boek houden we ons niet bezig met de weelderige, gelukzalige velden vol met alles wat je hartje begeert, maar waden we door tientallen jaren waarin je ongewild strijd hebt gevoerd, geen voldoening hebt gevoeld en constant alles wat goed was aan je leven hebt gesaboteerd!

Daar voel je je misschien ongemakkelijk bij.

Sommige mensen zullen misschien vinden dat er in dit boek vooral een hoop slecht nieuws te vinden is.

Dat is dan maar zo.

Verwacht geen eenhoorns, euforische gevoelens of zelfs maar een schouder om op uit te huilen. Alles op zijn tijd, en voor die dingen is er in dit boek gewoon geen ruimte. Toch wil ik je iets beloven. Als je tot het einde toe volhoudt, nadenkt, je onbewuste drijfveren blootlegt en de ideeën en principes toepast, leer je jezelf stukken beter kennen en krijg je wat je nodig hebt om eindelijk je leven weer op te eisen.

Het is mogelijk om de cyclus van zelsabotage te doorbreken. Zullen we dan maar aan de slag gaan?