

## 2 JIJ VERSUS DE OMGEVING

Als je ervoor kiest dit pad te gaan bewandelen, is het van groot belang dat je eerst nauwlettend onderzoekt waar je nu staat. Als je je niet genoeg bewust bent van je huidige manier van kijken, denken, voelen en handelen, dan weet je ook niet wat je moet doen om dit te veranderen. Stel je voor dat je een landkaart ziet met allemaal plekken waar je graag naartoe zou willen. Hoe kun je dan weten welke kant je op moet lopen als er nergens een pijl staat met: 'U bevindt zich nu hier'?

11

### **Zelfkennis begint bij het kennen van je omgeving**

Graag wil ik je een manier van denken en kijken voorleggen die je kan helpen je menselijke aard beter te begrijpen. Al van jongs af aan leren we om onszelf te zien vanuit de ik-persoon. We kijken naar de wereld op basis van onze eigen overtuigingen. We denken daardoor vrij stellig dat onze omgeving in dienst staat van wat wij willen: de wereld is zoals zij is omdat we deze wereld zelf hebben gecreëerd. We denken dus dat we de baas zijn over wat er om ons heen gebeurt, en dat we onze omgeving daar waar nodig naar onze hand kunnen zetten. De populaire hedendaagse psychologische literatuur speelt slim in op dit idee door je te vertellen dat je 'de architect bent van je eigen leven' en 'dat alles mogelijk is als je maar zorgt voor een positieve instelling'.

Als we vanuit dit perspectief denken zijn we echter niet objectief. Onze gedachten kleuren alles wat we waarnemen. Als we aan waarheidsvinding willen doen zullen we echter moeten beginnen met het bestuderen van onszelf vanuit de omgeving. Dit vergt een heel radicale omschakeling in de manier waarop we onszelf benaderen. Omdat we geleerd hebben ons-

zelf vooral als individu in een omgeving te zien, beseffen we niet dat we eigenlijk een onderdeel en een product zijn van die omgeving.

Lees die laatste zin nog eens terug en neem de tijd hier goed over na te denken. Wat vind je van die stelling? Mensen die sterk het gevoel hebben dat ze controle willen uitoefenen op hun leven, zullen over het algemeen direct gaan steigeren als dit soort ideeën naar voren worden gebracht. Als jij het product bent van je omgeving, ben je dan een willoos slachtoffer van toevallige omstandigheden? En als dat zo is, wat moet je *dán* doen? Moet je alles dan maar zomaar over je heen laten komen?

Als je dit nu denkt slaat je verstand een beetje door. Ik heb het alleen nog maar over een idee; een alternatieve manier van kijken. Zie dit boek dan ook vooral als een soort derde oog dat je kan helpen meer overzicht te krijgen over jouw leven. Zie ook in dat je in gedachten gelijk al bezig bent tegenpolen te creëren (controle-geen controle). Je hoeft in deze fase nog helemaal niets te doen en alleen maar open te staan voor alternatieve manieren van denken en kijken.

## Koppeling en ont koppeling

Laten we beginnen met kijken naar hoe dingen ontstaan. Iedere vorm van leven begint doordat twee cellen elkaar vinden, zoals jij en ik het product zijn van een zaadcel en een eicel. Hoe wonderlijk dit proces ook is, er is dus altijd sprake van een directe en aanwijsbare koppeling tussen twee verschillende dingen. De tegenpool man-vrouw verenigt zich, met als product een nieuwe man of vrouw. Natuurlijk weet je dit allang en komt het misschien wat kinderlijk over dat ik dit ter sprake breng. Toch denk ik dat het erg belangrijk is dit te beseffen vanuit het idee dat *ook jij* zo bent ontstaan, zonder dat jouw ik-persoon daar iets over te zeggen heeft gehad. Je bent net als ik het product van een koppeling van tegenpolen.

Je hebt dus niet voor het leven gekozen, het leven heeft jou gekozen. Je vader en moeder hebben ooit besloten om jou te 'maken'. Vervolgens hebben ze je opgevoed in *hun* omgeving, en hebben ze jou *hun* taal, kennis en opvattingen bijgebracht. Je ging naar een school in de buurt van *hun* huis,

kreeg daardoor vriendjes en vriendinnetjes uit *hun* buurt, enzovoort. Je hebt er nooit echt zelf voor gekozen te worden wie je voor een groot deel nu bent.

Ik weet niet hoe dit op jou overkomt, maar ik moet je bekennen dat ik dit zelf in het begin een behoorlijk deprimerende gedachte vond. Als ik iets een lekker gevoel vind, dan is het wel het gevoel dat ik baas ben over mijn eigen leven. Toen ik mezelf vervolgens met dit kritische derde oog begon te bekijken, besepte ik dat ik eigenlijk bar weinig te zeggen heb gehad over het verloop van mijn leven. Ik ben opgegroeid in de Achterhoek, in een klein dorp waar mijn ouders wonen. De eerste achttien jaar van mijn leven was ik gebonden aan deze omgeving. Ongevraagd groeide ik op in een omgeving die ik niet zelf had gekozen. Ik leerde de taal, normen en waarden die ik aangereikt kreeg, at het eten dat ik voorgeschoteld kreeg en ontwikkelde mezelf op basis van allerlei toevallige omstandigheden.

Je kunt alleen leren wat je krijgt aangereikt. Zonder je omgeving was je niet geweest wie je nu bent. Wat je ook doet; ergens in je verleden is er een moment geweest waarbij je omgeving jou dat heeft aangeleerd. Ik schrijf dit boek in de wetenschap dat ik schrijven heel erg leuk vind om te doen. Maar hoe komt dat? Ben ik zomaar uit vrije wil gaan schrijven, omdat dit gewoon iets was dat altijd al in me zat? Volgens de wetten van de natuur kan dat helemaal niet omdat er altijd twee elementen nodig zijn om iets te kunnen veroorzaken. Ik heb er niet voor gekozen om te gaan schrijven, dat is mij op school geleerd toen ik nog veel te jong was om mijn eigen keuzes te kunnen maken. Mijn vader was en is een schrijver en heeft mij geïnspireerd met zijn verhalen en columns. Ongetwijfeld heb ik er daarnaast een bepaalde genetische aanleg voor, waar ik overigens ook niet zelf voor gekozen heb. Op de universiteit kwam ik vervolgens toevallig in contact met mijn mentor Hubert de Mey, die mij alles heeft geleerd over de therapievorm waar mijn boeken op gebaseerd zijn. Verschillende toevallige omstandigheden hebben mij dus grote zetten in de rug gegeven. En dus is het feit dat ik dit boek schrijf, een product van toeval.

**Oefening: Hoe zit dat bij jou?**

En nu ik je dan toch toevallig spreek: hoe zit dat bij jou? Wat zijn de dingen in jouw leven waar je niet zelf voor gekozen hebt, en die jou mede hebben gemaakt tot wie je nu bent? Zullen we eens een lijst maken?

<b><i>Dingen waar ik in mijn leven niet voor gekozen heb en die mij hebben gemaakt tot wie ik ben</i></b>	<b><i>Hoe zit dat bij jou?</i></b>
– DNA (karaktertrekken, uiterlijk, en aanleg voor bijvoorbeeld schrijven)	
– Opgegroeid in een klein dorp	
– Mijn ouders en wat zij mij op basis van hun eigen overtuigingen hebben aangeleerd	
– Lagere en middelbare school, vrienden en vriendinnetjes	

Het gaat er niet om dat we ons nu als zoutzakken moedeloos neerleggen bij het idee dat we zo weinig te zeggen hebben gehad over ons leven tot nu toe. Wat ik duidelijk probeer te maken is dat wij allebei zijn ontstaan uit onze omgeving. Als je op die manier naar jezelf kunt kijken, is het makkelijker je eigen gedrag beter te begrijpen, zonder dat je je gelijk gefrustreerd of schuldig gaat voelen als de dingen niet lopen zoals jij graag wilt.

Heb je jezelf wel eens uitgebreid en langdurig vanuit dit perspectief bestudeerd? Ik neem aan dat je dit niet zo snel zult doen. Waarschijnlijk omdat je hebt geleerd dat je een sterke eigen verantwoordelijkheid

draagt. Op het moment dat je naar jezelf kijkt vanuit de omgeving, komt al snel de gedachte op dat je de verantwoordelijkheid voor je eigen daden 'afschuift', waardoor je heel zielig zegt dat je het slachtoffer bent van een verkeerde opvoeding of andere vervelende omstandigheden. Je zult nu ongetwijfeld iemand in gedachten hebben uit je directe omgeving die dat stevast doet. Misschien vind je dat die persoon altijd maar zit te klagen en zeiken over 'hoe het zo gekomen is' en wil je koste wat kost voorkomen dat je ook zo iemand wordt. Het denken vanuit de omgeving heeft echter niets te maken met het afschuiven van je eigen verantwoordelijkheid. Het enige wat je doet, is erkennen dat je niet de baas bent over je leven. Ook erken je dat je omgeving een heel belangrijke invloed heeft op jou en dat jij je bestaansrecht vooral te danken hebt aan die omgeving.

## Afhankelijkheid

We zijn als mensen geïndoctrineerd door allerlei begrippen die ons vertellen dat we onafhankelijk zijn. We dragen een grote 'eigen' verantwoordelijkheid en doen wat wij zelf willen, vooral omdat we dat waard zijn. Iedereen kent de reclames die je voorhouden dat jij het product in kwestie verdient hebt, alsof de reclame speciaal voor jou en voor jou alleen wordt vertoond. We trappen massaal in die boodschap door niet te beseffen dat de spreuk 'Omdat *jij* het waard bent' op dat moment aan een kudde van één miljoen mensen wordt gevoerd, waardoor we massaal denken dat we allemaal bijzonder, onafhankelijk en uniek zijn.

Niets is zo misleidend als het vergroten van je eigen rol in jouw leven. De illusie van onafhankelijkheid zit zo sterk verweven in ons denken dat we zelf niet eens doorhebben dat we vooral onszelf in de maling nemen. Omdat we massaal denken dat we onafhankelijk zijn, is het idee dat we eigenlijk heel erg afhankelijk zijn nauwelijks bespreekbaar. Dit geeft namelijk een erg onbehaaglijk gevoel. Het haalt je uit de illusie van controle en vrije wil. Toch houdt diezelfde illusie je gevangen in je hoofd, zodat je niet op kunt gaan in alles wat je doet en meemaakt. De vraag is dus of jij je hele leven vast wilt blijven houden aan een illusie, of dat je bereid bent jezelf te verbinden met alles waar je direct of indirect al mee verbonden bent.

## Verbondenheid

Het woord 'afhankelijkheid' is nogal negatief geladen. Dit komt vooral omdat we onze *onafhankelijkheid* zo ontzettend belangrijk zijn gaan vinden. Het bewijst maar weer eens hoe sterk we bezig zijn met het creëren van tegenpolen: omdat we onafhankelijk willen zijn, proberen we elke vorm van afhankelijkheid tegen te gaan of uit te sluiten. Als je weerstand voelt tijdens het lezen van dit gedeelte, komt dat hierdoor. Gewoon omdat je verstand heeft besloten dat je onafhankelijk bent en *dus* niet afhankelijk wilt zijn.

16      Ons verstand kan ons op die manier van alles wijsmaken. Feit is alleen dat je, zelfs als je verstand dit heftig ontkent, nog steeds afhankelijk bent van zuurstof, voedsel en water, de grond waarop je loopt en de mensen om je heen.

Maar er is een keerzijde. Als je je verstand laat ratelen, terwijl je openstaat voor dit soort feiten en ze toelaat in de manier waarop je naar jezelf kijkt, dan zie je dat je continu verbonden bent met alles om je heen. Je ademt de zuurstof die de bomen om je heen produceren, je loopt bij de gratie van de grond onder je voeten en je ziet wat je ziet omdat de zon je daartoe de gelegenheid geeft. Klinkt dat zweverig? Vind je me nu een overdreven geitenwollensokkenpsycholoog? Dat mag. Ik hou van zelfspot en er mag ook gelachen worden in dit boek. Zie wel dat het je verstand is dat direct reageert op dit idee door het bij voorbaat al belachelijk te maken. Ik heb alleen maar feiten genoemd; dingen waar je eigenlijk niet omheen kunt. Als je bereid bent om op deze manier naar je omgeving te kijken, sta je open voor een manier van kijken die je kan bevrijden uit de strijd van je hoofd.

Tijd dus om te gaan oefenen met het direct ervaren van dit idee. Probeer de volgende oefeningen uit, al doe je het gewoon maar voor de lol. Neem je gedachten niet te serieus en zie het als een experiment waarbij je iets nieuws uitprobeert.

**Oefening: Hallo! Contact!**

Word je bewust van de dingen waarmee je in contact staat op dit moment. Begin met dit boek. Kijk hoe je het vasthoudt, hoe het papier in je handen en op je vingers aanvoelt, en word je bewust van de letters die je leest. Zie dat het letters zijn waarmee deze geitenwollensokkenpsycholoog tegen jou praat. Zie dat je op dit moment denkt wat je leest, omdat ik dit nu toevallig schrijf. Jij hebt op dit moment neuronen in je hoofd die actief het woord oekeboekewoeke lezen, en dat lullig genoeg waarschijnlijk nog gaan onthouden ook. Waarom? Omdat ik zo gek ben om het op te schrijven en niet omdat jij het zo leuk vindt om oekeboekewoeke te lezen.

Zit je, of lig je? Word je dan bewust van de ondergrond waarop je rust en voel het contact met je stoel, bank of bed. Welk gedeelte van je lijf staat in direct contact met je omgeving? Richt je aandacht op dat gedeelte en voel waar jij en je omgeving elkaar raken. Neem de tijd je volledig bewust te worden van dit contact.

**Oefening: Blauwe zuurstof**

Probeer je met open ogen voor te stellen dat de zuurstof die je inademt een blauwe kleurstof heeft gekregen. Als je over straat of door het bos loopt, word je dan bewust van het feit dat je zuurstof inademt uit die omgeving. Zie de stofdeeltjes voor je en stel je voor dat je ze als blauwe belletjes inademt en in je opneemt. Besef op dat moment hoe afhankelijk je stiekem eigenlijk bent van je omgeving. Zonder die zuurstof had jij daar niet gelopen.

**Oefening: Op een onbewoond eiland**

Bedenk wat je het allerleukste vindt om te doen, waarom *jij* dat zo graag doet en waarom dat echt iets is van *jou*, dat losstaat van je omgeving. Zelf speel ik gitaar, zing ik en schrijf ik liedjes. Dit is echt mijn ding wanneer ik alleen in m'n kamertje zit en helemaal op kan gaan in de woorden die ik op papier zet. Deze hobby is zo sterk verweven met mijn persoonlijke identiteit dat het iets unieks is, iets heel persoonlijks, dat hoort bij mijn eigen belevingswereld. Ik en mijn gitaar, met pen en papier als zelf voor de zoekende ziel. Mijn gitaar en ik. Heeft verder niemand iets mee te maken.

Kun jij ook zo iets noemen? Wat doe jij graag en is echt persoonlijk; echt van jou?

Wat is jouw ding?

---

---

Stel jezelf nu de volgende vraag: zou ik dit blijven doen als ik vanaf nu voor altijd op een onbewoond eiland zou wonen? Stel dat ik bijvoorbeeld vanaf nu voor de rest van mijn leven alleen op een eiland zou zitten met mijn gitaar, pen en papier; zou ik dan nog steeds blijven spelen?

Per direct roept mijn verstand heel hard: 'Ja natuurlijk!' Bij jou ook? Als dit zo is, kijk dan nog eens kritisch naar de vraag en probeer je voor te stellen wat het in de praktijk zou betekenen als je de rest van je leven alleen zou zijn. Stel dat je zou weten dat je nooit meer een levende ziel tegenkomt en dat je voor altijd vastzit op dat eiland, met alleen de spullen voor dat ene ding dat je zo graag doet.

Wat zou ik missen als ik alleen nog een gitaar, pen en papier zou hebben? Allereerst een radio en daarmee de muziek van anderen, waarvan ik dan stiekem koortjes afluister, om daar vervolgens heel trots een geheel eigen



compositie van te maken. Nooit meer luisteren naar the Beatles, the Doors, U2 en Acda en de Munnik. Alleen nog maar in m'n hoofd de liedjes die ik heel goed ken blijven herhalen, totdat ook deze op den duur wegebben uit m'n geheugen.



Niemand meer om voor te spelen. Niemand aan wie ik mijn teksten kan laten lezen, niemand die mij meer kan begrijpen en tegen mij kan zeggen dat hij snapt wat ik bedoel, voel en meemaak, en dat hij zichzelf er zelfs voor een groot deel in herkent. Nooit meer spelen voor een ander, nooit meer schrijven door een ander. Nooit meer direct geraakt worden door liefde en daardoor nooit meer over directe liefde kunnen schrijven. Daar zit ik dan met mijn onafhankelijke hobby en passie.

**Oefening: Wat zou er om jouw ding wegvallen?**

Wees eerlijk: wat zou er rond jouw ding allemaal wegvallen als jij op dat eiland gedropt zou worden?

Wat er om mijn ding heen weg zou vallen:

---

---

---

Als je zou weten dat je voor altijd alleen zou blijven, zou je jouw ding dan op den duur blijven doen, even vaak en met dezelfde intensiteit?

Ik weet zeker dat ik op den duur vrijwel nooit meer muziek zou maken. Uiteindelijk zou ik het hout van mijn gitaar waarschijnlijk gaan gebruiken om een ander, nuttiger voorwerp te maken om bijvoorbeeld kokosnoten te kraken. Mijn ding is mijn ding, omdat het me in staat stelt contact te leggen met mijn omgeving. Stiekem gaan mijn liedjes namelijk altijd over mezelf in relatie tot anderen, en worden ze sterk gevoed door de muziek die ik dagelijks hoor.

Het doel van deze oefening is je inzicht te geven in de rol van zogenaamde *reinforcers* in je leven. Dat zijn mensen en dingen uit je omgeving die jouw gedrag direct en indirect beïnvloeden. Als ik je vertel over de lucht die je inademt en de grond waarop je loopt, dan klinkt dat zweverig, maar waarom eigenlijk? Waarom wordt de kracht van de omgeving door ons verstand direct belachelijk gemaakt en weggelachen? Het antwoord is simpel: *omdat we niet willen erkennen dat we geen controle hebben over onze omstandigheden.*