

VOORWOORD

In mijn jeugdjaren bezocht ik, zoals dat bij ons thuis de gewoonte was, regelmatig de kerk. Ik beluisterde daar de preken van de geestelijke, die zijn gehoor opriep om rechtvaardig te zijn, lief te hebben, vergevingsgezind te zijn en haatdragendheid om te zetten in liefde. Boosheid en uitingen van drift moest je beheersen en negatieve eigenschappen veranderen in het tegengestelde. Verkeerde gedachten moest je bestrijden.

Het zal de lezer echter niet verbazen dat mijn dagelijkse werkelijkheid geheel anders was. Want waarom was het in allerlei situaties zo moeilijk om gedachten en gevoelens onder controle te houden, terwijl ik er toch zoveel mogelijk aan probeerde te doen? Waarom bleef ik altijd zo lang piekeren? Waarom gooide de spontaan in mij opkomende gedachten zo dikwijls roet in het eten? Waarom lukte het mij vaak niet vergevingsgezind te zijn, ondanks mijn goede voornemens? Waarom vond ik het zo moeilijk om toe te geven? En waarom duurde het vaak zo lang voordat ik mijn innerlijk evenwicht had hervonden? En waarom had ik niet of nauwelijks invloed op mijn gedachten en de daaruit voortvloeiende gevoelens? Ik wilde mijn verstand en de gedachten ten goede gebruiken, maar mijn realiteit was dikwijls dat de spontaan in mij opkomende gedachten mij gebruikten voordat ik het goed en wel in de gaten had. Pas achteraf en niet gedurende het proces realiseerde ik mij: 'Hoe kon je dat nu denken? Hoe kon je dat nu zeggen of doen?' Soms leek het alsof er twee zelfstandig opererende ikken in mij aan het werk waren, die het maar niet met elkaar eens konden worden, met als gevolg dat het piekeren niet stopte. Achteraf denk ik dat mijn probleem onder andere hierin lag, dat mij als kind en later als jongvolwassene gevraagd werd om bij mijzelf en anderen 'deuren' te openen, zonder dat ik de daarvoor benodigde 'sleutels' tot mijn beschikking had. Van mij werd als het ware verwacht dat ik Frans zou spreken, zonder dat

iemand mij daarvoor de juiste Franse woordjes had geleerd. Het noodzakelijke gevolg was, dat ik gefrustreerd bleef (ver)dwalen en dat veel goede voornemens niet verder kwamen dan vrome wensen.

In dit boek wordt een uitgebreid repertoire aan praktische 'sleutels' besproken, die ik heb ontvangen gedurende mijn achtereenvolgende opleidingen tot maatschappelijk werker, cognitief gedragstherapeut en psychotherapeut. De kennis die ik in die opleidingen heb opgedaan, heb ik later aangevuld met de opvattingen van de oude filosofen, de oosterse wijsheid, de christelijke spiritualiteit en niet in de laatste plaats met de nieuwste ontwikkelingen in de psychologie. Het is vanaf het begin mijn doelstelling geweest om een boek te schrijven waarin mensen zich in hun dagelijkse functioneren zouden moeten kunnen herkennen.

Dit boek begint met de oproep om jezelf lief te hebben, omdat jezelf liefhebben een belangrijke voorwaarde is om een gelukkig leven te kunnen leiden. Wie zichzelf niet liefheeft zal bemerken dat hij er regelmatig onbewust op uit is om liefde, aandacht en applaus van anderen uit te lokken en soms zelfs onverbloedemd te vragen, zonder dat het hem of haar echter zal kunnen bevredigen. Alleen wie zichzelf liefheeft kan anderen liefde geven en zelf het cadeau van liefde, aandacht en applaus op waarde schatten. Daarom geeft dit hoofdstuk ook antwoord op de vraag *hoe* gezonde eigenliefde tot stand kan komen in ons leven.

Daarna bespreekt het de eeuwenoude levensvragen als 'Wie ben ik?' en 'Ken ik mijzelf?' Zelfkennis moest wel een belangrijke plek in dit boek krijgen, want wie zichzelf niet kent kan niet veranderen.

Vervolgens wordt het onderwerp 'bewust en onbewust leven' besproken. Het heeft in dit boek een prominente plaats gekregen, omdat we alleen kunnen veranderen als we op een bewuste manier naar ons denken en handelen leren kijken. Sterker nog, zonder bewustzijn zouden we zelfs niet eens beseffen dat we kunnen veranderen.

De rode draad die door dit hele boek heen loopt is de rol die gedachten in ons dagelijks leven spelen. Dit boek laat zien

dat gedachten niet alleen komen en gaan of wij dat nu willen of niet, maar vooral onder stresserende omstandigheden dikwijls meer met denkfouten te maken hebben dan met de werkelijkheid. Het toont aan dat de problemen beginnen als we uitgaan van de hypothese dat wij en de spontaan in ons opkomende gedachten één en hetzelfde zijn. De moeilijkheden beginnen als we ons onbewust en dus te goeder trouw vereenzelvigen met die gedachten. Als we abusievelijk denken dat gedachten steeds betrouwbaar zijn. De werkelijkheid is dat we de spontaan in ons opkomende gedachten altijd kritisch moeten beoordelen, omdat ze ons ook met denkfouten en interpretaties kunnen misleiden.

Met dit boek hoop ik de lezer te prikkelen om verder te kijken dan hij gewend is, zodat hij misschien wel tot zijn verrassing ontdekt dat hij niet altijd zelf zijn gedachten gericht gebruikt, maar dat gedachten hem in veel situaties opjuttten, om de tuin leiden én misbruiken. Ik heb de gedachten en de daaruit voortvloeiende gevoelens dan ook niet zonder reden onze *dienaren* genoemd terwijl wij zelf de *meester* zouden moeten zijn.

Op grond van het bovenstaande spreekt het vanzelf dat de rol en de functies van onze emotionele en rationele hersenen een korte en informatieve plek in dit boek moesten krijgen.

In de laatste tien hoofdstukken wordt aan de hand van voorbeelden uit de praktijk aangetoond welke verregaande invloed negatieve gedachten op ons dagelijkse leven kunnen hebben, als we ze niet bewust in de gaten houden. Als we er bijvoorbeeld kritiekloos aandacht aan geven, er spontaan mee in gesprek gaan of ze a priori voor waar aannemen. Het gaat in deze hoofdstukken om herkenbare voorbeelden uit het dagelijkse leven, waar de meeste mensen op enig moment in hun leven mee te maken kunnen krijgen. De lezer krijgt in deze hoofdstukken niet alleen inzicht hoe problemen ontstaan, maar ook hoe hij er het meest effectief mee om kan gaan, zodat hij weer baas in eigen 'huis' wordt.

Het is verrassend om te constateren, dat de oude wijsheidsleraren en de moderne en actuele psychologie sinds enkele jaren opmerkelijk veel overeenkomsten blijken te hebben in hun visies met betrekking tot de spontaan in ons opkomende gedachten,

de aandacht voor het hier-en-nu, de acceptatie van datgene wat (gebeurd) *is*. Het oog krijgen voor het geconcentreerd en bewust en het ongeconcentreerd en onbewust in het leven staan en voor de oeroude kennis die te vinden is in oosterse wijsheden en het christendom. Dat is dan ook de reden dat er in dit boek aandacht aan wordt besteed. Deze al eeuwenoude en opnieuw in de schijnwerpers staande waarheden komen in deze tijd onder het stof vandaan en worden nu door een lange rij wetenschappers in de psychologie en de psychiatrie in binnen- en buitenland gepresenteerd en gepraktiseerd onder de noemer: Mindfulness en acceptatie: de derde generatie gedragstherapie.¹ Hiermee lijkt de psychologie een nieuwe weg te zijn ingeslagen.

Vanaf mijn vroege jeugd is het mij steeds duidelijk geweest dat ik sleutels van kennis, inzicht in mijzelf én wijsheid nodig had om mijn innerlijke deuren te kunnen openen. Deze steeds beter passende sleutels heb ik op mijn beurt in mijn functies bij het Riagg en in mijn praktijk voor psychotherapie over een lange reeks van jaren steeds preciezer mogen doorgeven. Het heeft mijn cliënten en mij veranderd. Datzelfde wens ik de lezer van dit boek toe.

[EEN]

HEB JEZELF LIEF

VERLIEFD ZIJN OP JEZELF?

U heeft ongetwijfeld wel eens gehoord, dat iemand voor *narcist* werd uitgemaakt. Een narcist is iemand die volgens de internationaal erkende diagnostische criteria vooral gekenmerkt wordt door een diepgaand patroon van grootheidsgevoelens in fantasie of gedrag. Het zijn mensen die het in eigen ogen buitengewoon met zichzelf hebben getroffen. Narcisten hebben een overdreven gevoel van eigen uniciteit en belangrijkheid. Ze zijn arrogant of tonen een hooghartige houding jegens anderen. Ze verwachten constante en buitensporige aandacht en bewondering van anderen en zijn niet of in zeer beperkte mate in staat om zich te verplaatsen in de gedachten en gevoelens van anderen. Eigenlijk draait de wereld bij deze personen uitsluitend om henzelf en het eigenbelang. Hun fantasieën en gedragingen hebben vooral te maken met de eigen onbeperkte successen, macht, genialiteit, talenten, prestaties, schoonheid of ideale liefde. Ze zijn vaak afgunstig op anderen of menen dat anderen op hen afgunstig zijn.

Het woord 'narcisme' is afkomstig uit de Griekse mythologie. In een oude mythe wordt een knappe jongeman, de zoon van de riviergod Kephisus, ten tonele gevoerd. Het verhaal vertelt, dat Narcissus toen hij zich boven een bron vooroverboog om te drinken, zichzelf weerspiegeld zag in het water. En toen gebeurde er iets heel bijzonders: Narcissus werd op slag verliefd op zijn eigen spiegelbeeld! De tragedie van het verhaal is, dat Narcissus zijn verliefdheid natuurlijk niet met een onbereikbaar spiegelbeeld kon delen. Daarom eindigt het verhaal treurig. Doordat de verliefdheid van Narcissus voor zijn spiegelbeeld vanzelfsprekend

onbeantwoord bleef, stierf hij uiteindelijk van verdriet.

Het moge duidelijk zijn wat de oude schrijver met zijn bijzondere verhaal probeerde te vertellen: liefde die uitsluitend op het eigen ik is gericht heeft geen toekomst. Maar liefde die gericht is op ontvangen in plaats van geven en delen evenmin, omdat alles wat puur op zichzelf is gericht geen vrucht kan voortbrengen en daardoor zijn wezenlijke bedoeling mist.

DE MAN DIE ZICHZELF NIET LIEFHAD

Enige jaren geleden ontmoette ik in onze praktijk voor psychotherapie een jongeman van voor in de dertig. Hij vertelde me dat zijn leven zich de laatste jaren vooral binnen de muren van zijn appartement had afgespeeld. Naast een paniek- en dwangstoornis, reden voor zijn komst, klaagde hij over zijn eenzaamheid en moeite om met mensen in gesprek te komen. Hij wist soms niet eens wat hij moest zeggen als hij met mensen in contact kwam en voelde zich in dergelijke situaties bijna altijd geremd en onzeker. Zijn grootste wens was het om een vriendin te hebben, maar door zijn onzekerheid en angst was hij er nog nooit in geslaagd om met een meisje een duurzaam contact op te bouwen. Door zijn chronische gevoelens van minder zijn en zijn voortdurende zelfverwijt was hij zich steeds angstiger en onzekerder gaan voelen en ten slotte was hij in een sociaal isolement terechtgekomen.

Bijna terloops vertelde hij steeds opnieuw gedachten te hebben die zijn leven vergalden, zoals:

‘Je bent niet goed genoeg.’

‘Je kunt je bij lange na niet met anderen meten.’

‘Je had er eigenlijk niet moeten zijn.’

In het vervolg van het gesprek werd mij duidelijk, dat een van zijn ouders hem op jonge leeftijd, vanuit onwetendheid over de consequenties en in een vlaag van onbeheerste kwaadheid, had gezegd dat hij als baby niet gepland en ongewenst was. Sinds die tijd was hij niet meer van die uitspraak losgekomen. En op de meest ongewenste momenten hoorde hij het zichzelf in stilte herhalen: ‘Als zelfs je ouders niet van je houden, hoe kunnen anderen je dan liefhebben?’

Uiteindelijk was hij zich onbewust met die gedachte gaan ver-

eenzelvigen. Daarna was die een vaste metgezel in zijn leven geworden. Dit was geleidelijk ook zijn persoonlijke ontwikkeling gaan besmetten, zodat hij na verloop van tijd steeds meer van het beetje zelfvertrouwen dat hij nog had was kwijtgeraakt. Hoe vaak had hij zich er al op betrap, dat het angstzweet hem uitbrak als hij in de belangstelling kwam te staan? Steeds nadrukkelijker werd hij geconfronteerd met de angst die in zijn binnenste groeide. En hoe meer hij zijn negatieve gedachten probeerde te onderdrukken, des te frequenter de automatische gedachten zich leken op te dringen:

‘Je bent niet de moeite waard.’

‘Je bent niet geliefd.’

‘Je bent minder dan anderen.’

Hij was zich er ook steeds vaker onaangenaam bewust van geweest, dat hij paradoxaal genoeg bijna altijd lachte; zelfs al voelde het vanbinnen heel anders. Op zekere dag drong het in een flits tot hem door wat hij hiermee al die tijd onbewust tegen anderen had willen zeggen: ‘Wees aardig en lief tegen mij. Doe me alsjeblieft geen pijn. Ik lach immers tegen jou. Wees dan op jouw beurt alsjeblieft ook aardig tegen mij.’ Onbewust straalde hij al jaren uit: ‘Ik ben niet de moeite waard. Houd met mij maar geen rekening.’

Toch was het merkwaardige dat hij, hoe tegenstrijdig ook, diep in zijn binnenste wist dat hij het met deze voortdurende *negatieve zelfspraak* helemaal niet eens was! Maar desondanks zag hij geen mogelijkheden om zijn gedachten, gevoelens en gedrag te veranderen. De dominante en spontaan opduikende gedachten bleven herhalen dat hij niet de moeite waard was, dat hij niet geliefd was en minder was dan een ander. Uiteindelijk had hij zich bij die zelfspraak neergelegd en zich in zichzelf teruggetrokken.

VERGEEFS BEVESTIGING EN LIEFDE NAJAGEN

Zolang we niet de langdurige ervaring hebben dat we geliefd zijn, zullen we een onbedwingbare neiging houden om alsmar achter de bevestiging en de complimenten van anderen aan te blijven jagen zonder echter verzadigd te worden. Hoeveel complimenten we ook uitlokken, als we ze ten slotte krijgen zijn we er toch niet ontvankelijk voor. Want hoe kunnen we geloven dat

iemand zijn compliment meent als we ons hebben geïdentificeerd met de leugen dat we niet de moeite waard zijn? Als het ons al overkomt, dan kunnen we zelfs niet of nauwelijks geloven dat de liefde, de aandacht en de bevestiging die anderen ons geven, wel echt gemeend en voor óns bestemd zijn, omdat we ons hebben vereenzelvigd met de gedachte dat we niet geliefd zijn.

Dat is ook de diepere oorzaak, dat een vriendelijk woord bij veel mensen maar heel even beklijft. Al snel verliest het compliment of de vriendelijke bevestiging zijn kortstondige glans en gaan we opnieuw op zoek naar het volgende 'applaus'. Maar ook daar zullen we niet ten volle van kunnen genieten! Alleen als we van onszelf houden en alleen als we vrede met onszelf hebben en accepteren dat we zo nu en dan fouten mogen maken, beschikken we over een toebereide 'akker' om ten volle te kunnen genieten van de liefde en de aandacht van anderen. Onze eigen innerlijke overtuiging, onze wezenlijke kern, die zegt dat je er mag zijn, komt dan namelijk overeen met de vriendelijke woorden die anderen tegen ons zeggen, waardoor we die mooie uitspraken serieus kunnen nemen, er geloof aan kunnen hechten en ervan kunnen genieten.

LIEFDE EN OPVOEDING

Het is ongetwijfeld de meest ideale situatie als ouders of opvoeders ons als eersten de innerlijke overtuiging inprenten, dat wij het middelpunt zijn van hun onvoorwaardelijke liefde en acceptatie en dat we ondanks 'alles' wat we doen op hun liefde mogen blijven rekenen. Het zijn ook meestal onze ouders, die ons als eersten liefdevol verzorgen, aanraken, strelen, knuffelen en beschermen. En als we opgroeien en iets fout doen? Dan blijven ze ons steeds opnieuw met eindeloos geduld aanmoedigen om het anders en beter te doen. De meeste ouders hebben hun kinderen zelfs zó vanzelfsprekend lief, dat ze iedere keer opnieuw bereid zijn de fouten van hun kinderen met de mantel der liefde te bedekken. Er is waarschijnlijk dan ook niets te bedenken, wat zo'n ingrijpende en langdurige impact op onze karaktervorming heeft als het in de kinderjaren wel of niet ontvangen hebben van liefdevolle aandacht en onvoorwaardelijke liefde. En het is boven-

dien van cruciaal belang voor de ontwikkeling van een gezond ik, voor zelfvertrouwen, eigenwaarde, zelfwaardering en zelfrespect, dat we deze ontvangen liefde langzaam in het bewustzijn laten rijpen tot het tot een rotsvaste innerlijke zekerheid is uitgegroeid. Een zekerheid, die ons in allerlei situaties van het leven steeds opnieuw doet zeggen: Ik ben geliefd en ondanks mijn fouten doe ik er toe. De waarheid is, dat wie zichzelf vanuit deze gezonde basis liefheeft, ook anderen op zijn beurt liefde kan geven, omdat echte liefde te herkennen is aan de bijzondere eigenschap, dat zij ook zelf liefde wil geven en wil uitdelen.

‘Maar’, zal iemand zeggen, ‘ik heb helemaal niet zo’n liefdevolle opvoeding gehad. U moest eens weten wat ik allemaal heb meegemaakt. Mijn ouders hebben het zelf in hun jeugd heel moeilijk gehad. Uit hun spaarzame momenten van openhartigheid heb ik begrepen, dat hun vroegere levensomstandigheden helemaal niet gemakkelijk zijn geweest. En ik heb bij hen helaas meer ruzie dan harmonie gezien. Hoe hadden zij mij vroeger dan die onbaatzuchtige liefde, dat gevoel van onvoorwaardelijke acceptatie, dat noodzakelijke geduld en die vergevingsgezindheid moeten geven? Ik heb bijna nooit het gevoel gehad dat ik zo belangrijk en kostbaar was in hun ogen. Sterker nog, ik heb bijna altijd het gevoel gehad dat ik het eigenlijk nooit goed genoeg deed. Dus als ik alles optel en aftrek, dan heb ik in mijn opvoeding gewoon te weinig liefde, tijd, aandacht en bevestiging gehad. Het gevolg is dat ik mij vaak behoorlijk zwak en kwetsbaar voel.’

Veel mensen hebben vanaf hun vroege kinderjaren in hun hoofd in meerdere of mindere mate een bepaalde hoeveelheid *negatieve ervaringen* en de daaruit voortgevloeide negatieve gedachten en gevoelens opgeslagen. Ervaringen, gedachten en gevoelens die hun persoon en karakter hebben gevormd.

De realiteit is dat, als we het geheugen niet met nieuwe, positieve gedachten, gevoelens en ervaringen aanvullen, de oude, vaak ongetoetste en ongenuanceerde gedachten over die ervaringen ons leven zullen blijven bepalen. De zichzelf repeterende leugens, die ons voorhouden dat we niet aan anderen kunnen tippen.

Die zeggen dat we nooit geliefd zijn geweest.

Die zeggen: 'Je bent alleen maar de moeite waard als je keihard werkt.'

'Je hebt helemaal geen talenten en daarom zul je ook nooit iets bereiken.'

'Je bent lelijk. Je zult nooit een leuke partner krijgen.'

'Afslanken? Dat is voor jou niet weggelegd.'

'Je bent er niet de persoon naar om een succesvolle en gelukkige relatie op te bouwen.'

'Het wordt niets met jou. Je hebt een veel te dominant en opvliegend karakter.'

'Je hebt zo'n beroerde opvoedingsgeschiedenis. Je zult altijd een slaaf van je verleden blijven.'

Gelukkig is er voor iedereen goed nieuws. Ook al heeft het in onze opvoeding en onze jeugd aan nog zoveel ontbroken, er is niets dat voor altijd hoeft vast te staan! Iedereen krijgt in zijn leven een kans, of een herkansing, om zich geestelijk alsnog verder te ontwikkelen. Iedereen krijgt een of meer kansen om een 'laatbloeiër' te zijn. Wij kunnen, als we willen, ervoor kiezen om niet langer onze eigen aanklager te blijven.

Een van de uitgangspunten in de cognitieve gedragstherapie is, dat we wat we hebben aangeleerd, ook weer voor een belangrijk deel kunnen *afleren* en daarvoor in de plaats nieuw gedrag kunnen *aanleren*. Ieder mens kan door verandering van denken, door nieuwe voornemens en door een bewuste levensstijl in opvallende mate veranderen. En iedereen kan van zichzelf gaan houden.

Onze realiteit is dat niemand op deze wereld volmaakt is, zelfs niet één! We dragen allemaal een geschiedenis met ons mee. Bij de een valt die wat voordeliger uit dan bij de ander. We hebben allemaal in ons leven fouten gemaakt en dingen meegemaakt waar we niet trots op zijn en waar we niet blij van worden. En niemand is honderd procent gaaf uit zijn opvoeding tevoorschijn gekomen. We hebben ons onbewust allemaal in meerdere of mindere mate vereenzelvigd met onze opvoeding, met verdrietige en emotionele levenservaringen en met de eigen negatieve uitspraken en opvat-

tingen over onszelf. Het goede nieuws is, dat het niet noodzakelijk is om onze machteloosheid te blijven belijden door als een mantra te herhalen dat we nu eenmaal zijn zoals we zijn. Integendeel. Het goede nieuws is, dat we van onze geschiedenis en van onze fouten kunnen leren, zodat we er beter uit tevoorschijn komen! Het gaat er niet in de eerste plaats om hoe ons leven is geweest. Nee, waar het om gaat is hoe we de rest van ons leven gaan invullen!

HET MENSELIJKE BREIN BIEDT ONS ONEINDIG VEEL MOGELIJKHEDEN TOT VERANDERINGEN

Nog niet zo lang geleden waren wetenschappers ervan overtuigd, dat het menselijke brein aan het eind van de puberteit zou zijn volgroeid. Nieuwe inzichten leren ons echter dat het tegendeel waar is. Het wetenschappelijk neurologisch onderzoek van onder andere de Canadese psycholoog Donald Hebb, de neurobioloog Tobias Bonhoeffer en de neuroloog dr. Antonio Damasio en veel anderen bevestigt, dat ons brein onvoorstelbaar flexibel is en altijd bereid en in staat is om nieuwe leerprogramma's (neuronenverbindingen) in het geheugen op te nemen. Zo is uit neurologisch onderzoek gebleken, dat iedere nieuwe leerervaring, en vooral de herhaling en gewoontevorming, ervoor zorgt dat de circuits in onze hersenen veranderen en dat het netwerk van zenuwcellen zich als gevolg daarvan duurzaam kan wijzigen. Stefan Klein,¹ de schrijver van het boek *De geluksformule* studeerde natuurkunde, filosofie en promoveerde in de biofysica. Hij schrijft op blz. 76: 'Alles wat wij dus waarnemen, voelen of denken verandert ons geheugen – of wij dat nu willen of niet.' En op blz. 82: 'Toch zijn wij geen slaven van onze opvoeding. Er zijn maar een paar mensen die een tweede of derde taal op jonge leeftijd hebben geleerd. Ook volwassenen zijn met andere woorden prima in staat om op een nieuwe manier met hun gevoelens om te gaan.'

Het is die menselijke mogelijkheid, die ons de unieke kans geeft om voortaan effectief van die nieuw aangeleerde hersenschemata gebruik te gaan maken. Is dat niet fantastisch?

Om onszelf lief te kunnen hebben, is het dus van belang in te zien dat er door de tijd heen gedachten, gevoelens en ervaringen ons

leven zijn binnengeslopen waar we ons onbewust mee hebben geïdentificeerd en waar we ons vervolgens naar zijn gaan gedragen. De waarheid is, dat we vanaf het eerste begin van ons leven niet zijn geweest wat we nu zijn. Vooral negatieve ervaringen en de *betekenissen* die we daaraan gaven en de daaruit voortvloeiende gevoelens hebben door de tijd heen een enorme invloed op onze karaktervorming gehad. Zoals we nu zijn, zo zijn we dus niet geboren, zo zijn we geworden.

In de psychologie is men het er met elkaar over eens, dat onder andere de opvoeding door onze ouders en hun voorbeeldgedrag een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan onze persoonlijke beeldvorming. En niet te vergeten de betekenis die wij onbewust aan die opvoeding zijn gaan geven. Maar ook onze scholing, onze culturele achtergrond en de ervaringen die we in de interactie met de maatschappij hebben opgedaan, alsmede indringende levenservaringen, zoals bijvoorbeeld verwaarlozing of geestelijk of lichamelijk geweld, leveren een cruciale bijdrage aan de ontwikkeling van het karakter. En tot slot, maar zeker niet onbelangrijk, spelen ook de interactie tussen al het bovenstaande en de invloed die het lichaam op ons denken en doen heeft een belangrijke rol in onze persoonlijkheidsvorming.

Laten we ons goed realiseren dat onze karaktereigenschappen, zowel de goede als de minder goede, zijn aangeleerd. En dat is dan ook de reden dat we ongewenste gedachten, gevoelens en gedrags eigenschappen kunnen corrigeren en afleren, zodat ze ons niet langer blijven beschadigen. Ieder mens is in staat, als hij of zij dat wil, om een nieuw gedragsrepertoire aan te leren. Nieuwe gewoonten blijven herhalen is daarbij de sleutel om een gelukkiger leven te krijgen.

En als we dan na verloop van tijd ervaren dat een nieuw gedragsalternatief meer rendement in het sociale leven oplevert, dan zal het logische gevolg zijn dat we die 'sleutel' steeds vaker willen gebruiken. De oude denkwijzen of gedragingen kunnen dan met gelijke tred doven. Ze worden geschiedenis en kunnen ons niet langer pijn blijven doen. En zó veranderen we stapje voor stapje ten goede. Is dat geen mooie uitdaging?