

# STOP

## met aardig zijn

Wees echt, wees jezelf, wees eerlijk!

Thomas  
d'Ansembourg



*Thomas d'Ansembourg*

# STOP MET AARDIG ZIJN

Zeventiende druk

*th* ten have

# Inhoud

Voorwoord 9

Inleiding 15

**Hoofdstuk 1. Waarom we afgesneden zijn van onszelf, van onze gevoelens en van onze behoeften 22**

1. Verstandelijke ruimte 24
2. Gevoelens 29
3. Behoeften 36
4. Het verzoek 48

**Hoofdstuk 2. Bewust worden van wat je echt voelt 58**

1. Je uitputten om goed te doen 58
2. Waarnemen zonder te oordelen of te interpreteren 65
  - Van pingpong tot spiraal 66
  - Je laat altijd alles slingeren 67
  - Een Chinese vertelling 81
- 3 Voelen zonder te oordelen of te interpreteren 83
  - Ik voel dat/ Ik voel me 83
  - Peter 89
  - Authentiek praten, authentiek luisteren 92
  - Een uitwisseling tussen moeder en kind 93
  - Een uitwisseling tussen ouder en kind 96
  - Communiceren is ook zin geven 98
  - Luisteren zonder te oordelen 100
  - Elkaar aanvallen, elkaar vermijden of elkaar ontmoeten 102
  - Over onze gevoelens 103
4. Onze behoeften herkennen zonder ze op de ander te projecteren 104

## INHOUD

- Angst, schuldgevoel en schaamte gebruiken om te krijgen wat we willen 104
- De vrijheid die we elkaar geven, bindt ons 107
- Hoe kan ik mezelf blijven en tegelijkertijd met anderen zijn? Hoe kan ik met anderen zijn zonder op te houden mezelf te zijn? 109
- Het binaire denken loslaten 110
- Behoeftte is iets anders dan verlangen of begeerte 112
- Eerst de relatie! De organisatorische inhoud komt later vanzelf 113
- Twee cruciale uitdrukkingen 118
- Onze behoeften willen liever erkend dan bevredigd worden 119
- Over onze behoeften 122
- 5. Een concreet, realistisch, positief en bespreekbaar verzoek doen 123
  - De behoefte hier en nu vormgeven 123
  - Ruimte voor ontmoeting scheppen 128

### **Hoofdstuk 3. Bewust worden van wat de ander echt voelt 130**

1. Communiceren is het uitdrukken en ontvangen van een boodschap 130
  - Alles tegen elkaar zeggen, naar alles luisteren 130
  - Tiran, slachtoffer of beiden 134
  - De angst opgeven en omschakelen naar vertrouwen 135
  - Langzaam naar een fontein lopen 140
2. Mededogen: er zijn voor jezelf en voor anderen 142
  - Karim of omschakelen naar vertrouwen 142
  - Kathy of allergie voor mededogen 157
  - Onze behoeften willen liever erkend dan bevredigd worden 164
  - Over de conditionerende kracht van oordelen 166
3. We hebben geen tijd om elkaar te begrijpen, maar we nemen wel de tijd voor misverstanden 168

## INHOUD

### **Hoofdstuk 4. De ontmoeting 172**

1. Communiceren: enkele scènes 172
2. Tegen de façade 174
3. Van de ene put naar de andere 175
4. Voorzichtig in de richting van de ander dansen 176
5. De relatie onderhouden 177
6. Ruimte om te praten 180

### **Hoofdstuk 5. Geborgenheid en zingeving, twee sleutels voor vrede 182**

1. We hebben geleerd om te doen, niet om te zijn 182
  - Bewustzijn of boekhouding 184
  - Zorgen voor betekent niet de zorg op je nemen 185
2. We hebben niet geleerd van elkaar te houden om wie we zijn 188
  - Ik hou meer van mijn zoon als project... 190
3. Verschillen zijn bedreigend 193
4. Angst: een wijdverbreid gevoel! 194
5. Stop met aardig zijn, wees echt! 196
  - Weg met het masker! 197
  - Een leugen? Ja, uit aardigheid! 199
6. Nee zeggen 201
  - Automatisch gehoorzamen of verantwoordelijk instemmen? 202
  - Als we nee zeggen, waar zeggen we dan ja op? 205
7. Angst voor conflicten 207
8. Woede voelen 208
  - Boosheid begraven is een mijn begraven 209
  - Zorgen voor onze woede 211

### **Hoofdstuk 6. Elkaar informeren en onze waarden delen 216**

1. Je moet, het is noodzakelijk, het is nu eenmaal zo, je hebt geen keuze... 216
  - Van dwang naar vrijheid: 'het moet' of 'ik zou willen'? 217

## INHOUD

- Vrijheid boezemt meer angst in dan dwang 219  
Je moet je pantoffels aandoen! 222  
De vuilnisbak moet buiten worden gezet! 226  
Ik heb geen keuze, ik heb geen tijd! 226
2. Golfbreker of baken, herder of prikkeldraad 227  
Om een regel te kunnen respecteren moeten we  
zijn betekenis kennen 229  
Opschieten! We hebben geen tijd! 233  
Stoelen of luisteren? 235  
Geweld is de ontploffing van de bom van een  
gefrustreerd leven 237
3. Zin en gevoel 238  
Zingeving is voor ons allemaal broodnodig 238  
De intensiteit van het leven vieren 240  
En het gebruik van de harde hand of van straf? 245  
Straffen of tuchtigen? 246

### **Hoofdstuk 7. Het model 251**

1. Drie minuten, drie keer per dag 251
2. Bewustzijnshygiëne 253
3. Het harmonieuze bewustzijn 254

### **Nawoord – De vrede onderhouden 256**

- Geweld ligt niet in onze aard 256  
Geweld, een oude gewoonte 257  
De vrede bewerken 259

### **Model Geweldloze Communicatie 260**

- Lijsten 261  
Noten 265  
Bibliografie 267  
Informatie en activiteiten 268  
Dankwoord 270

# 1. Waarom we afgesneden zijn van onzelf, van onze gevoelens en van onze behoeften

*Onze denkwereld bestaat uit categorieën,  
en zit vol met willekeurige en kunstmatige grenzen.*

*We moeten bruggen bouwen, maar daarvoor  
is kennis nodig  
en een brede visie op de mens en zijn lot.*

– Yehudi Menuhin –

Ik kan de woorden niet vinden om mijn eenzaamheid, mijn verdriet of mijn woede te beschrijven.

Ik heb geen woorden om mijn behoeften aan delen, acceptatie en erkenning uit te spreken.

Daarom bekritiseer ik, beledig ik of sla ik.

Daarom spuit ik, drink ik of word ik depressief.

Geweld, naar binnen of naar buiten gericht, is het gevolg van een gebrek aan woorden. Het is de weergave van een frustratie die de woorden niet heeft gevonden om zich uit te drukken.

En dat heeft een reden: we hebben ons nooit het vocabulaire van ons innerlijk leven eigen gemaakt. We hebben nooit geleerd om precies te zeggen wat we voelen of welke behoeften we hebben. Toch hebben we sinds onze kindertijd veel woorden geleerd. We kunnen praten over geschiedenis, aardrijkskunde, wiskunde, natuurwetenschap of literatuur. We kunnen technieken uit de informatica of uit de sport

beschrijven, spreken over de economie of het recht. Maar wanneer hebben we de woorden voor ons innerlijk geleerd? We hebben vanaf onze kindertijd geleerd ons af te snijden van onze eigen behoeften en gevoelens en ons te richten op die van onze vader en moeder, van onze broers en zussen, van onze onderwijzer, enzovoorts. ‘Je kleine neefje komt vanmiddag spelen, doe wat hij wilt... Doe wat men van je verwacht.’

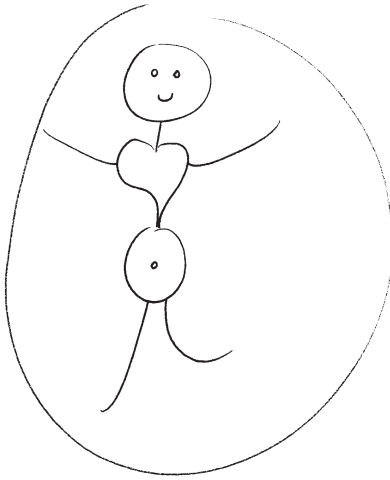
En zo stemmen we ons af op de gevoelens en behoeften van iedereen – baas, klant, buurman, collega’s op het werk – behalve op die van onszelf! We dachten dat het nodig was om ons van onszelf af te snijden om te overleven en te worden opgenomen door anderen.

Op een dag vraagt deze breuk haar tol! Verlegenheid, depressie, twijfels, moeite om beslissingen te nemen, onvermogen om keuzes te maken, bindingsproblemen en verlies van levenslust. Help! We zijn als water in een wastafel dat langzaam het putje in loopt. Het duurt niet lang of we worden opgeslokt. We hopen dat iemand ons opvangt, ons aanwijzingen geeft en tegelijkertijd kunnen we geen enkele aanbeveling meer horen. We zijn doordrenkt met ‘Je moet... Het wordt tijd dat je... Je zult...’

We hebben de behoefte onszelf te vinden, ons stevig in onszelf te verankeren en te voelen dat *wij* het zijn die praten en beslissingen nemen, en niet onze gewoonten, onze conditioneringen of onze angst voor de blik van de ander. Maar hoe doen we dat?

Het model dat ik warm aanbeveel, wil ik graag introduceren met behulp van een klein mannetje. Hij is de vrucht van het werk en de creativiteit van H el ene Domergue, trainer in Geweldloze Communicatie in Genève.





- Verstand
- Gevoelens
- Behoeften (of Waarden)
- Verzoek tot handelen (concreet en bespreekbaar)

### 1. Verstandelijke ruimte



- Verstand
- Oordelen, etikette...
- Vooroordelen, vaste denkpatronen
- Binair systeem
- Taal waarmee je verantwoordelijkheid afschuift

Het hoofd staat voor de verstandelijke ruimte. Dit gebied heeft het meeste baat gehad van de opvoeding die we hebben genoten. We hebben het hoofd sterk gemaakt, gedisciplineerd en verfijnd om efficiënt, productief en snel te zijn. Ons hart, ons emotionele en innerlijke leven, heeft deze aandacht niet gehad. Want we hebben geleerd verstandig en redelijk te zijn, beslissingen te nemen waarover we goed hebben nagedacht, te analyseren, alles in categorieën onder te brengen, van etiketten te voorzien en in aparte laatjes op te bergen. We zijn meesters geworden in het redeneren en vanaf onze kindertijd wordt ons intellectuele begrip van de dingen gesti-

muleerd, geoefend, verfijnd en genuanceerd. Ons emotionele begrip echter is niet of nauwelijks aangemoedigd, als het al niet ronduit ontmoedigd is.

In mijn werk neem ik vier eigenschappen van dit verstandelijk functioneren waar, die vaak de oorzaak zijn van het geweld dat we onszelf of anderen aandoen.

### **Oordelen, etiketten en categorieën**

We oordelen; we beoordelen de ander of een situatie op basis van het weinige dat we gezien hebben en we houden dit weinige voor de hele realiteit. We zien bijvoorbeeld op straat een jongen met een oranje hanenkam en piercings in zijn gezicht. ‘Oh! Een punker, weer zo’n type dat zich tegen alles verzet, een randfiguur die profiteert van de samenleving.’ In een bliksemflits hebben we een oordeel klaar. Sneller dan onze schaduw. We weten niets van deze persoon. Misschien is hij een bevlogen lid van een of andere jeugdbeweging of speelt hij in een theatergezelschap, doet hij wetenschappelijk onderzoek en draagt hij met zijn talenten en met heel zijn hart bij aan de wereld. Maar iets aan hem, zijn afwijkend uiterlijk, roept angsten, wantrouwen en behoeften op die we niet kunnen plaatsen: het verlangen om open te staan voor het andere, de behoefte tot éénwording en de behoefte aan geruststelling dat verschil niet leidt tot scheiding. En we gaan oordelen vellen. Het wordt duidelijk dat ons oordeel de schoonheid, grootmoedigheid en rijkdom van deze persoon geweld aandoet. Eigenschappen die hij ongetwijfeld bezit, maar die we niet gezien hebben.

Een ander voorbeeld. We zien een elegante vrouw langskomen. Ze draagt een bontjas en rijdt in een grote auto. ‘Wat een chique trut! Iemand die zo graag wil laten zien hoe rijk ze is!’

En opnieuw oordelen we en houden we het weinige dat we van haar zien voor de gehele werkelijkheid. We verpakken haar keurig in plasticfolie en sluiten haar op in een la-

tje. Weer doen we de schoonheid van deze persoon geweld aan. En omdat het een innerlijke schoonheid is, hebben we haar niet kunnen waarnemen. Deze vrouw is misschien erg gul met haar tijd en haar geld, als ze dat al bezit, en misschien doet ze vrijwilligerswerk. We weten het niet. En weer is er iets aan deze persoon dat bij ons angst, wantrouwen, woede of verdriet oproept en behoeften die we niet kunnen ontcijferen: de behoefte aan delen, de behoefte dat mensen actief bijdragen aan het algemene belang. En dus oordelen we, stoppen we haar in een categorie en sluiten we haar op in een la.

We zien de top van de ijsberg voor de hele ijsberg aan, terwijl iedereen weet dat negentig procent van de ijsberg zich onder water bevindt en uit het zicht is. ‘Alleen met het hart kunnen we goed zien, het essentiële is onzichtbaar voor de ogen’, schreef de Franse schrijver Antoine de Saint-Exupéry. Kijken we echt met ons hart naar de ander?

### **Vooroordelen, uitgangspunten, kant-en-klaaropvattingen en denkpatronen**

We hebben geleerd te functioneren vanuit gewoonten, denkpatronen, vooroordelen en uitgangspunten die bepalen hoe we naar de wereld kijken. We hebben geleerd te leven in een universum van concepten en ideeën, om *meningen* te fabriceren of te propageren, *waarvan we de juistheid niet hebben vastgesteld* zoals: ‘Alle mannen zijn macho’s’, ‘Vrouwen kunnen niet rijden’, ‘Alle ambtenaren zijn lui’, ‘Alle politici zijn zakkenvullers’, ‘Als je iets wilt bereiken, moet je daar voor vechten’, ‘Sommige dingen moet je nu eenmaal doen, of je wilt of niet’, ‘Zo heeft men het altijd gedaan’, ‘Een goede moeder, een goede echtgenoot, een goede zoon moet...’, ‘Mijn vrouw zou nooit kunnen verdragen dat ik zo praat’, ‘In de familie kunnen we zeker niet over dit onderwerp praten’, ‘Mijn vader is iemand die...’ Dit zijn uitdrukkingen die in essentie een weergave zijn van onze angsten.

Door zo te spreken, sluiten we ons af en sluiten we de anderen op in een overtuiging, een gewoonte of een concept.

We doen mannen geweld aan die allesbehalve macho zijn en die open staan voor hun eigen gevoeligheid, voor hun fijnzinnigheid en voor hun vrouwelijke kanten. We doen vrouwen geweld aan die veel beter dan de meeste mannen kunnen autorijden, die meer rekening houden met andere weggebruikers en bekwaam zijn in het verkeer. We doen ambtenaren geweld aan die enthousiast hun werk doen. We doen politici geweld aan die hun functie loyaal en integer uitoefenen en zich inspinnen voor het algemeen belang. We doen onszelf geweld aan omdat we bepaalde dingen niet durven te zeggen of te doen, terwijl ze voor ons echt belangrijk zijn. We doen onszelf geweld aan omdat we denken 'dingen te moeten doen', zonder de tijd te nemen na te gaan of ze echt zo belangrijk zijn of te overwegen dat we ons niet beter kunnen bekommeren om de echte behoeften van mensen waar we om geven (wijzelf of anderen).

### **Het binaire systeem of de dualiteit**

We hebben de voor ons geruststellende gewoonte aangenomen om alles te formuleren in termen van zwart óf wit, positief óf negatief. Een deur moet dicht óf open zijn, iets is goed óf niet goed, iemand heeft gelijk óf ongelijk, dat is normaal óf abnormaal, in de mode óf ouderwets, hij is geweldig óf waardeloos. Of de subtiele varianten: iemand is óf goed met zijn hoofd óf goed met zijn handen, wiskundige óf kunstenaar, een degelijke familieman óf een flierefluiter, avonturier óf huiselijk, dichter óf ingenieur, homo óf hetero, hip óf oubollig. Dit is de valkuil van *de dualiteit*, van *het binaire systeem*.

Alsof we niet tegelijkertijd een briljante intellectueel kunnen zijn én een handige klusjesman, een nauwkeurige wiskundige én een grillige kunstenaar, iemand die verantwoordelijk is én vol fantasie, een fijnbesnaard dichter én een seriëuze ingenieur. Alsof we niet voorbij de seksuele dualiteit

van elkaar kunnen houden, behoudend kunnen zijn op bepaalde gebieden én vooruitstrevend op andere.

Alsof de realiteit niet altijd veelzijdiger en kleurrijker is dan onze kleine zielige categorieën, dan die kleine zielige laden waarin we de werkelijkheid proberen op te sluiten omdat haar veranderlijkheid, haar verscheidenheid en haar prikkelende levendigheid ons verwarren en ons beangstigen. En om onszelf gerust te stellen, willen we liever alles opbergen in met etiketten voorziene apothekerspotjes die op de boekenplakken van ons intellect staan!

We hanteren de logica van uitsluiting en onderscheiding die is gebaseerd op 'of' en 'hetzij'. We spelen het spel 'wie heeft gelijk, wie heeft ongelijk?', een tragisch spel dat alles wat ons scheidt benadrukt in plaats van te waarderen wat ons bindt. We zullen later zien hoe vaak we ons laten strikken door dit binaire systeem en hoe gewelddadig de uitwerking ervan is op onszelf en op anderen.

Een veel voorkomende binaire gedachte is deze: óf we zorgen voor anderen, óf we zorgen voor onszelf. Deze opvatting heeft tot gevolg dat we ons óf van onszelf óf van anderen afsnijden. Alsof het niet mogelijk is om zowel voor onszelf als voor anderen te zorgen, dicht bij de ander te staan zonder de band met onszelf te verbreken.

### **Taal waarmee we onze verantwoordelijkheid afschuiven**

We gebruiken een taal waarmee we de verantwoordelijkheid afschuiven voor ons eigen leven en handelen. Ten eerste hebben we geleerd de verantwoordelijkheid voor onze gevoelens bij anderen te leggen of bij iets buiten ons. 'Ik ben boos, omdat jij...' 'Ik ben verdrietig, omdat mijn ouders...' 'Ik ben depressief, omdat de wereld, de vervuiling, de ozonlaag...'

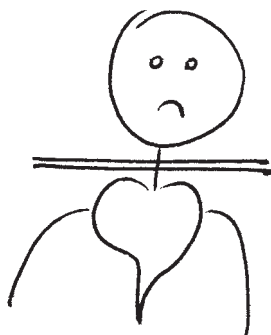
We nemen geen enkele verantwoordelijkheid voor wat we voelen. Integendeel, we vinden een zondebok en onthoofden hem. We raken onze ongenoegens kwijt door de ander te gebruiken als een bliksemafleider van onze frustraties!

En we hebben eveneens geleerd geen verantwoordelijkheid te nemen voor onze daden. ‘Het zijn de voorschriften...’ ‘Volgens de bevelen moet je...’ ‘De traditie zegt...’ ‘Ik kon niet anders doen...’ ‘Het is nodig dat...’ ‘Je zult...’ ‘Ik heb geen keuze...’ ‘Het is tijd dat...’ ‘Het is (niet) normaal dat...’

We zullen zien hoezeer deze taal ons van onszelf en van anderen loskoppelt en ons beteugelt. Meer en op een subtielere wijze dan een verantwoordelijke taal dat zou doen.

## 2. Gevoelens

De gebruikelijke manier van functioneren, dat het verstandelijke proces bevoorrecht, snijdt ons van onze gevoelens af. Alsof er een betonnen plaat tussen ons hoofd en ons hart zit.



Misschien herkent u zich enigszins in het volgende verhaal. Ik leerde als klein kind dat ik een verstandig en redelijk jongetje moest zijn, altijd gericht op anderen. In die tijd werd het als niet beleefd beschouwd om over jezelf of over je gevoelens te praten. Wat wel mocht, was vol gevoel een schilderij, een tuin, een boek en een landschap beschrijven. Maar het was verdacht om over jezelf te praten, laat staan om dat met gevoel te doen, omdat het van egocentrisme, narcisme en navelstaren zou getuigen. ‘Het is niet goed om

met jezelf bezig te zijn, je moet je om anderen bekommeren', kreeg ik dan te horen.

Was ik een keer boos en uitte ik die woede, dan kon ik een opmerking verwachten als: 'Een verstandig jongetje wordt niet boos. Ga naar je kamer en kom maar naar beneden als je goed hebt nagedacht.' Dus terug naar de rede.

Ik ging nadenken met mijn hoofd, dat me al snel veroordeelde. Dan sneed ik me af van mijn hart en stopte ik mijn boosheid weg. Ik ging vervolgens naar beneden en probeerde me weer in het gezin in te passen door een valse glimlach op te zetten. En was ik op een dag verdrietig, was ik plotse-ling overweldigd door een verdriet dat me zomaar, zonder dat ik wist waarom, kon overvallen en wilde ik alleen maar getroost en gerustgesteld worden, dan kreeg ik zoiets te horen als: 'Hoe kun je verdrietig zijn na alles wat we voor je gedaan hebben! Er zijn mensen die het veel slechter hebben. Ga naar je kamer en denk daar maar eens goed over na. En als je dat hebt gedaan, mag je terugkomen.' Opnieuw weggestuurd!

Ik ging dan naar mijn kamer en het rationele proces begon weer van voren af aan. 'Het is waar, het is onredelijk om verdrietig te zijn. Ik heb een papa, een mama, broertjes en zusjes, schoolboeken, speelgoed, een huis en te eten. Wat heb ik dan nog te klagen? Waarom zou ik dan verdrietig zijn? Ik ben een egoïst, ik ben niets waard!' Opnieuw veroordeelde ik mezelf, voelde ik me schuldig en sneed ik me af van mijn hart. Het verdriet voegde zich bij mijn boosheid die ik had weggestopt en ik ging weer naar beneden om met een valse glimlach mijn plaats in het gezin te herwinnen. U ziet dat we al jong geleerd krijgen aardig te zijn in plaats van echt.

Toen ik een keer heel vrolijk was, me zo gelukkig voelde dat ik in de rondte rende, de muziek heel hard zette en aan iedereen wilde vertellen hoe blij ik was, kreeg ik te horen: 'Wees niet al te vrolijk, want het leven is niet zo leuk!' Nou,

dat was het einde! Zelfs vrolijkheid en plezier zijn niet welkom in de wereld van volwassenen! Wat deed ik toen? Ik, klein jongetje van tien jaar oud? Op mijn harde schijf codeerde ik de twee volgende boodschappen:

- Volwassen zijn is je zo veel mogelijk afsluiten voor je eigen gevoelens en je daar alleen maar zo nu en dan mee bezig houden om interessant en leuk te doen in een gesprek, zonder dat anderen daar last van hebben.
- Om geliefd te worden en een plaats in deze wereld te krijgen, moet ik niet doen wat ik voel, ook niet wat ik wil, maar wat anderen willen. Als ik echt mezelf ben, loop ik de kans de liefde van anderen te verliezen.

Uit deze codering volgt een aantal conditioneringen die we in hoofdstuk 5 zullen behandelen.

Ja maar, zegt u misschien, is het echt nodig om alle gevoelens toe te laten? Laten we ons dan niet te veel door onze gevoelens meeslepen? U denkt dan waarschijnlijk aan bepaalde personen die al vijftig jaar kwaad zijn en die zich wentelen in hun woede zonder ook maar een stap vooruit te komen. Of aan anderen die verdrietig of weemoedig zijn en hun zwaarmoedigheid koesteren en zich er niet van kunnen losmaken. Of aan weer anderen die in alles verzet uitstralen en die hun opstandigheid altijd met zich meedragen zonder ooit rust te vinden. Inderdaad, je wentelen in een gevoel is als het rondzwemmen van een goudvis in een vissenkomp. Het leidt tot geen enkele ontwikkeling en maakt alleen maar ziek.

Onze emoties zijn als het ware golven van meervoudige gevoelens, prettige of onprettige. En het is interessant en belangrijk om de verschillende gevoelens te herkennen en van elkaar te onderscheiden, omdat ze iets over onszelf leren en ons aanzetten onze behoeften te herkennen en erkennen. Want een gevoel is te vergelijken met een knipperend signaal op een schakelbord: het duidt aan of een bepaalde taak wel



of niet is vervuld en of een behoefte wel of niet is bevredigd. Omdat we vaak afgesneden zijn van onze gevoelens beschikken we maar over een paar woorden om ze te beschrijven. We voelen ons aan de ene kant goed, gelukkig, opgelucht of ontspannen en aan de andere kant bang, teleurgesteld, verdrietig of kwaad. We hebben weinig woorden om onszelf te beschrijven en desondanks werken we daarmee. In de trainingen van Geweldloze Communicatie wordt aan de deelnemers een lijst van tientallen woorden gegeven waarmee ze hun woordenschat kunnen verrijken en dus hun bewustzijn over wat ze voelen kunnen vergroten. De woorden op deze lijst zijn niet uit een woordenboek gehaald, maar behoren tot de woordenschat van het dagelijkse taalgebruik. Het zijn woorden die we in de krant lezen en op televisie horen. Maar de schroom en de terughoudendheid die van generatie op generatie wordt overgedragen, houden ons tegen om deze woorden te gebruiken als we over onszelf spreken.

Onze woordenschat uitbreiden om ons bewustzijn van wat we ervaren te vergroten.

Alles wat we vanaf onze kindertijd leren, bestaat uit het ontwikkelen van inzicht en het verkrijgen van kennis van zaken of gebieden die buiten ons liggen. Op school leren we geschiedenis, aardrijkskunde, wiskunde en later kunnen we leren voor loodgieter, elektricien, informaticus of arts. We breiden onze woordenschat op allerlei gebieden uit en zo verkrijgen we een zeker meesterschap, een zeker gemak om deze zaken te behandelen.

Het verwerven van een woordenschat en de toename van inzicht en kennis gaan hand in hand. Omdat we geleerd hebben elementen te herkennen en te onderscheiden kunnen we hun interactie begrijpen en die naar behoefte aan-

passen en veranderen. Persoonlijk begrijp ik niet veel van het vak loodgieter en als mijn boiler niet meer aanslaat, haal ik de loodgieter erbij en vertel hem dat er een probleem is. Mijn kennis van de elementen die in het spel zijn en mijn vermogen tot handelen is zo goed als nihil. De loodgieter zal constateren wat er aan de hand is en dat in concrete termen weergeven: 'Uw gasbrander is kapot' of 'Er zit kalkaanslag op de leidingen'. Hij kan op deze manier overgaan tot handelen, in dit geval het uitvoeren van een reparatie.

Toen ik nog als advocaat werkte, kreeg ik mensen op mijn spreekuur die soms volledig in verwarring waren en onmachtig stonden tegenover hun juridische problemen. Ik vond het plezierig om de verschillende aspecten die van belang waren te onderscheiden, hun interacties te doorzien, de hoofdpunten vast te stellen en op basis daarvan een strategie voor te stellen. Het vermogen tot handelen is verbonden aan het vermogen om verschillende onderdelen te herkennen en te onderscheiden. Zo heeft iedereen een bepaald vermogen tot handelen verkregen op gebieden die buiten hen liggen.

Maar op welk moment in onze opvoeding hebben we geleerd te benoemen wat er zich in ons innerlijk afspeelt? Wanneer hebben we geleerd om waar te nemen wat er in ons gebeurt, onze gevoelens evenals onze behoeften te herkennen en te onderscheiden en op een eenvoudige en soepele manier onze concrete verzoeken te formuleren? Vaak voelen we ons onmachtig en worden we opstandig van de machteloosheid die we voelen bij boosheid, verdriet of melancholie. Gevoelens die ons in hun macht hebben en ons vergiftigen zonder dat we weten hoe we daarop moeten reageren. Boven op de narigheid en de gevoelens van boosheid, verdriet of melancholie komt het ongerief van de machteloosheid. 'Ik ben niet alleen ongelukkig of boos, ik weet bovendien niet wat ik kan doen om eruit te komen.'