

RENÉ F.W. DIEKSTRA

Wegwijzers naar een hemel op aarde

Psychologie van de levenskunst

Een unieke verzameling uit

25 jaar columns door Nederlands

bekendste psycholoog René Diekstra



Karakter Uitgevers B.V.

INHOUDSOPGAVE

Mensen scheppen de hemel. Of niet.	4
------------------------------------	---

INLEIDING

1. 'Dit is ter vervolmaking...'	11
2. Met alleen liefhebben en werken kom je er niet	19
3. Verantwoording afleggen is het moeilijkst	25

DEEL I: ZELFVERANTWOORDING

I.1 Je dromen wakker maken	33
I.2 Bekennen dat je iets moeilijk vindt, helpt je het te kunnen	39
I.3 Wanneer is je leven een succes?	45
I.4 Het Jonascomplex	49
I.5 Waarom bewondering een gevaarlijk compliment is	59
I.6 Is je leven ook af als het op is?	63
I.7 Rapportcijfer op je sterfbed	67
I.8 Je denken overdenken	75
I.9 Het beslissende belang van zelfgesprek	81
I.10 Gedachten-management	85
I.11 Onze psyche deelt kaarten uit	91
I.12 Persoonskaart: wij zijn niet wie we denken te zijn	97
I.13 Persoonlijk ei	105
I.14 Is geluk een kwestie van persoonlijkheid?	113
I.15 Persoonlijkheid bouwen	119
I.16 Geluk is een sprokkelroute	125
I.17 Afdwalende gedachten, afbladderende geluksgevoelens	129
I.18 Een intrigerende ontmoeting over hoofd- en bijzaken	133
I.19 Geluk dankzij tegenstellingen	139
I.20 Geluk is een huis met vijf kamers	143

DEEL II: PARTNERSCHAPSVERANTWOORDING

II.1	Kiezen is verliezen	151
II.2	Het ultieme liefdesbewijs	157
II.3	We zijn niet voor elkaar bestemd	161
II.4	Over de psychologie van ontrouw	167
II.5	Feike Viagra of 'O, moeder, hij doet het weer!'	175
II.6	Schoonheid is het geschenk van de minnaar	181
II.7	Trouw?	187
II.8	Villa Felderhof en de pathologie van de liefde	193
II.9	Waarom liefde geen leeftijd erkent	201
II.10	Niemand is wat zij lijkt	209
II.11	Wie wil jou nog hebben?	215
II.12	Dodelijke scheidingen	221
II.13	Scheiding of wat als de ander besluit niet zonder jou te kunnen leven?	227
II.14	Wederzijdse levensleugen	235
II.15	Liefde is een verhaal	239
II.16	Ook seks is communicatie	247

DEEL III: FAMILIEVERANTWOORDING

III.1	Familiefouten	253
III.2	Wat niet mag in de ouder-kindrelatie	259
III.3	Niet perfect, dus goed genoeg	265
III.4	Een glimp van vader en zoon	271
III.5	Een leeg nest, een beetje doodgaan	277
III.6	Scheiden doe je (vaak) ook van je kinderen	285
III.7	Door je kinderen doodverklaard	289
III.8	Kinderen zijn gesodemieter	297

DEEL IV: VERANTWOORDING JEGENS DIE ANDER

IV.1	Hoe goed zijn we eigenlijk?	305
IV.2	We zijn tot alles in staat	313
IV.3	Ook woorden moorden	319
IV.4	Kinderachtige volwassenen, betere wereld	325
IV.5	Afscheid van het geweten?	333

IV.6	De psychologie van vergeving	339
IV.7	Nederland: Klikland of polder van vertrouwen?	347
IV.8	De psychologie van vertrouwen	353
IV.9	Vriendelijkheid is een virus	361
IV.10	Zo eenvoudig en zo veelbetekenend	365
IV.11	Groeten: het moet niet, maar doet veel	373
IV.12	De angst om verantwoordelijkheid te nemen	377
IV.13	Laten we afspreken elkaar aan te spreken	381
IV.14	De eerste plaats is niet per se de beste	389
IV.15	Waarom heldendom niet zelden dom is	395
IV.16	Verdi of het nut van ironie	403
IV.17	Treurige Helden	409
IV.18	Niet de dood, sterfelijkheid is het probleem	415
IV.19	'Blijf nog wat, je bent zo mooi': liefelijk tot voorbij de dood	421
IV.20	Wijsheid kent geen walging	427
IV.21	De grondstof voor vriendschap	435
IV.22	Waarom wij anderen mogen (of niet) en zij ons	443
IV.23	Van kritiek kun je nooit genoeg krijgen	449

DEEL V: VERANTWOORDING OP LEVEN EN DOOD

V.1	De angst onze afhankelijkheid serieus te nemen	457
V.2	Een vergeten competentie	465
V.3	Vriendschap tot in de dood	471
V.4	Het belangrijkste woord	477
V.5	Zolang je schoonheid kunt ervaren	481
V.6	Waarom we zo lang mogelijk willen leven	489
V.7	Gedrag is nu het hoogste goed	497
V.8	Waarom er ook een plicht tot pessimisme bestaat	505
V.9	Het leven gaat niet door	513
V.10	Zorg dat je doelen nooit opraken	519
	Citaten	523
	Dankwoord	541

INLEIDING



Ons levensgeluk, onze tevredenheid met ons leven en met de persoon die we zijn, is, net als onze ontevredenheid of ons ongelukkig zijn, mede onze eigen 'verdiensite'. We zijn voor een aanzienlijk deel wat we verdienen te zijn.



1

‘Dit is ter vervolmaking...’

In het jaar 1590 publiceerde een professor aan de universiteit van Marburg, Duitsland, een hoogst opmerkelijk boek. De professor heette Rudolf Goclenius (1547-1628) en de titel van zijn in het Latijn geschreven boek luidde *Psychologia. Hoc est de hominis perfectione*. Vrij vertaald: Psychologie. Dit gaat over de vervolmaking van de mens.

Waarschijnlijk komt Goclenius de eer toe als eerste het woord psychologie gebruikt te hebben in de titel van een boek. Zoals hem waarschijnlijk ook de eer toekomt als eerste gezien te hebben dat psychologie, zielkunde in zijn tijd, een wetenschap is of kan zijn, die vooral tot doel heeft de mens te perfectioneren, te vervolmaken. In de opvatting van Goclenius was de mens een soort halffabricaat waar nog het nodige aan afgewerkt moest en kon worden. Als theoloog kon hij dat indertijd natuurlijk niet hardop zeggen, maar het is goed mogelijk dat Goclenius eigenlijk van mening was dat de mens bij zijn geboorte nog niet geschapen is naar Gods beeld en gelijkenis. De laatste hand aan Zijn schepping moet door de mens zelf en met behulp van andere mensen gelegd worden.

WIJ ZIJN GESCHAPEN OM ONSZELF TE SCHEPPEN

Voor een deel, en bepaald geen gering deel, zijn we inderdaad onze eigen schepping, zijn we geschapen om onszelf te scheppen. Je daarvan bewust zijn betekent je bewust zijn van een verwarrende vrijheid. We mogen niet alleen onszelf voor een belangrijk deel scheppen, we moeten dat ook. Wat we niet scheppen, wat we niet bereiken, niet ontwikkelen in of niet voltooien aan onszelf, is voor een belangrijk deel onze eigen verantwoordelijkheid. Ons levensgeluk, onze tevredenheid met ons leven en met de persoon die we zijn, is daarmee, net als onze ontevredenheid of ons ongelukkig zijn, mede onze eigen ‘verdienste’. We zijn voor een aanzienlijk deel wat we verdienen te zijn.

HOE MEER KEUZES, HOE GELUKKIGER?

Het aantal middelen en manieren waaruit wij tegenwoordig kunnen kiezen om onszelf te scheppen, onszelf te vervolmaken in lichamelijk, psychisch en sociaal opzicht, is vele malen groter dan in de tijd van Goclenius.

Wil dat zeggen dat de mensen in Goclenius’ tijd ongelukkiger en ontevredener met het leven waren dan wij nu zijn? Het is verleidelijk, maar ook riskant, om op die vraag ondubbelzinnig een bevestigend antwoord te geven. Het is verleidelijk omdat wij vanuit onze plaats in de geschiedenis ons nauwelijks kunnen voorstellen dat mensen, of althans de meeste mensen, toen echt gelukkig konden zijn. Maar het is een riskant antwoord omdat levensgeluk minstens zozeer een kwestie is van wat je ervan maakt als van wat je hebt. Mensen beschikken van nature

over een enorm aanpassingsvermogen en zijn geneigd er onder allerlei omstandigheden het beste van te maken. Het is heel goed mogelijk, of eigenlijk is het wel zeker, dat de mensen in Goclenius' tijd, gegeven de beschikbare mogelijkheden, er inderdaad het beste van hebben gemaakt.

De vraag of mensen toentertijd ongelukkiger waren dan wij nu zijn, is daarom de verkeerde vraag. De juiste vraag is of wij in onze tijd beter van de beschikbare mogelijkheden voor levensgeluk en levenskwaliteit gebruikmaken dan de mensen in Goclenius' tijd.

IS DE HEMEL DICHTERBIJ GEKOMEN?

Heeft het feit dat wij nu zoveel meer weten over hoe we in psychologisch en sociaal opzicht gelukkiger kunnen zijn er ook toe geleid dat we van die wetenschap navenant gebruikmaken? Hebben wij van onze samenleving naar vermogen meer een hemel gemaakt dan de mensen in de tijd van Goclenius dat deden?

Bij het zoeken naar antwoorden op deze vraag is het nuttig even stil te staan bij het woord 'hemel'. De oorspronkelijke betekenis van hemel is 'boog', 'gewelf'. Een hemel is iets wat omspant, iets wat zowel bescherming biedt als nabijheid en gezamenlijkheid, verbinding mogelijk maakt of bevordert. Beschermen wij elkaar beter, zijn we elkaar meer nabij, meer verbonden met elkaar dan de mensen in Goclenius' tijd dat deden en waren? Gaan we beter met onszelf en met elkaar om dan zij? Hebben wij van ons leven en onze wereld meer een hemel gemaakt dan de mensen in die tijd?

NIET GEBRUIKEN WAT WE HEBBEN

In dit boek zal ik de stelling verdedigen dat wij in het algemeen nog onvoldoende, en op een aantal punten zelfs volstrekt onvoldoende, gebruikmaken van de mogelijkheden om geluk en ontwikkeling te realiseren. Ik zal die stelling aan de hand van tal van voorbeelden onderbouwen en illustreren. Ik doel dan op zowel ons persoonlijke geluk en persoonlijke ontwikkeling als het geluk van en ontwikkeling van de mensen om ons heen.

Velen van ons zijn als de man uit het verhaal waarmee ik begon, die na zijn dood niet in de hemel werd toegelaten omdat hij niet gelukkig en betekenisvol genoeg had geleefd. De man had onvoldoende gebruikgemaakt van de kansen en mogelijkheden die hij bij leven en welzijn had om een hemel voor zijn leven en dat van zo veel mogelijk mensen om hem heen te maken.

Wie in het hier en nu tekortschiet, schiet voor altijd te kort. Zo eenvoudig is het.

Dat gegeven roept de volgende cruciale vraag op: wat moeten we goed kunnen om onszelf naar vermogen 'af' te maken, dus te vervolmaken? Zo geformuleerd lijkt de vraag dubbelzinnig. En dat klopt, want het gaat eigenlijk om twee vragen. De ene vraag is deze: wanneer beschouwen we ons leven en onze persoonlijkheid als af, zijn we de mens geworden die we willen zijn en leiden we het leven dat we willen leiden? De andere vraag luidt: wat hebben we nodig, wat moeten we leren of afleren om op dat punt aan te komen?

PSYCHOLOGISCH VERMOGENSADVIES

Dit boek gaat over die twee vragen en geeft een aantal antwoorden die ik in de afgelopen kwart eeuw in mijn columns

voor een groot aantal dagbladen¹, voor de *Staatscourant* en voor het maandblad *GezondNu* daarop heb gegeven.

Bij de keuze van de columns voor dit boek heb ik me op de eerste plaats laten leiden door de reacties van lezers, door de mate waarin zij aangaven zich erdoor geraakt te voelen. In positieve of negatieve zin. Positief in die zin dat ze zich erdoor bewust gemaakt, erkend of geholpen voelden in hun eigen leven of beleven. Negatief in die zin dat ze zich er kwaad en af en toe zelfs woedend over gemaakt hebben, onder andere omdat ik ze soms blijkbaar aansprak op iets waar ze niet op zaten te wachten.

Uit die verzameling heb ik zelf weer keuzes gemaakt. Leidraad voor mijn keuze van de columns was een bevestigend antwoord op de vraag of ik mezelf door de inhoud ervan, ook bij herlezing, nog altijd ‘geraakt’ voelde. Voor mij is het ultieme bewijs iets wezenlijks te pakken te hebben als het geschrevene zowel schrijver als lezer beroert. Of ontroert.

Daarnaast heb ik ernaar gestreefd enige systematiek aan te brengen in de volgorde van de columns. Maar niet meer dan enige. Want net zoals de columns in de loop van de jaren zonder een groot masterplan zijn ontstaan – niet zelden was ik geïnspireerd door gebeurtenissen in de wereld, in mijn leven, in het leven van de mensen om mij heen– zo presenteer

1 Het gaat om de HDC-dagbladen: *Noordhollands Dagblad*, *Haarlems Dagblad*, *Leidsch Dagblad* en *De Gooi- en Eemlander*. Verder om de Wegener-dagbladen: *De Twentsche Courant Tubantia*, *de Gelderlander*, *de Stentor*, *BN/De Stem*, *Brabants Dagblad*, *Eindhoven's Dagblad* en de *Provinciale Zeeuwse Courant*. Voorts van de NDC-groep: het *Dagblad van het Noorden*. Daarnaast schrijf ik maandelijks een column voor het blad *GezondNu*. Eerder schreef ik ook columns in (thans niet meer als zodanig bestaand) het *Rotterdams Dagblad*, het *Utrechts Nieuwsblad* en de *Haagsche Courant*. Ten slotte was ik gedurende een reeks van jaren werkzaam als columnist voor de *Staatscourant*.

ik ze nu als overwegend op zichzelf staande teksten.

Het ontdekken of aanbrengen van samenhang is iets dat ik graag aan de lezer overlaat. Daarmee bedoel ik niet dat ik het zelf liever niet doe, het te veel moeite vind, zeg maar. Ik bedoel ermee dat de samenhang die je als lezer ontwaart tussen oorspronkelijk los van elkaar geschreven teksten, de persoonlijkste en daarmee meest betekenisvolle samenhang is.

Wel heb ik de vrijheid genomen om wat ik zelf in een column beschouw als het belangrijkste inzicht, de centrale stelling of de meest richtinggevende uitspraak, duidelijk aan te geven. Daarom vormt deze steeds de tekst, de enige tekst, op de openingspagina van een column. Dat is daarmee meteen mijn verantwoording van het waarom van een column.

Ik heb me 80 keer op deze manier verantwoord, met als voornaamste doel: psychologisch vermogen te doen groeien.



Als je een slechte verliezer bent,
als je niet goed kunt omgaan
met, niet kunt leren van de
verliezen, fouten, mislukkingen
en tegenslagen die zich vroeg
of laat ongetwijfeld in je leven
voordoen, dan mislukt je leven.



2

Met alleen liefhebben en werken kom je er niet

Wat moet een mens goed kunnen? Welke houdingen en welke vaardigheden maken het verschil? Verschil in de zin van gelukkig of ongelukkig, gezond of ongezond, productief of onproductief zijn? Het is opmerkelijk dat deze vraag zelden expliciet aan de orde wordt gesteld. Alsof dat niet meer hoeft. Alsof we allemaal allang weten wat het verschil maakt. Maar weten we dat ook? Zijn het zaken die we als samenleving elkaar verplicht hebben te leren, zoals rekenen, taal, natuur- en scheikunde, wat wel en niet mag volgens de wet? Die zaken zijn ongetwijfeld nuttig of belangrijk, maar vormen ze ook een voorwaarde voor ons geluk, onze gezondheid, onze betekenis voor onszelf en voor anderen?

LIEFHEBBEN EN WERKEN?

Naar verluidt werd de kwestie ooit aan de aartsvader van de psychologie, Sigmund Freud, voorgelegd door een journalist van een Weense krant voor een populair artikel over Freuds psychoanalyse. De vraag van de journalist luidde: 'Professor

Freud, wat moet een mens goed kunnen?’ De journalist had een uitvoerig en ingewikkeld antwoord verwacht, maar tot zijn verbazing antwoordde Freud met niet meer dan drie woorden: ‘Lieben und Arbeiten’ (liefhebben en werken). In zijn eenvoud is het een indrukwekkend en ook charmant antwoord. Charmant vooral door de volgorde: liefhebben en werken, in plaats van werken en liefhebben. Hoewel Freud bepaald niet religieus was, en net zo weinig gecharmeerd was van het christendom als van het jodendom – Freud was jood – doet zijn antwoord sterk denken aan een brief die de apostel Paulus ooit aan de christelijke gemeenschap in de Griekse stad Korinthe stuurde met daarin een loflied op de liefde. In die brief komt onder andere de beroemde zin voor ‘Al had ik alle rijkdommen der aarde, maar ik had de liefde niet, dan had ik niets.’ Liefhebben, zo lijken Freud en Paulus te zeggen, is het eerste en fundamentele wat een mens goed moet kunnen.

Maar, aldus Freud, liefhebben alleen is niet voldoende. Een mens moet met of vanuit een liefhebbende houding en gevoelens ook wat doen in de wereld, actief zijn, productief zijn, een bijdrage leveren. Het is verleidelijk om het hand in hand gaan van liefhebben en werken te beschouwen als de essentie van wat een mens goed moet kunnen. Maar zoals altijd is ook hier de verleidelijkheid van de eenvoud verraderlijk.

WAT ALS JE EEN SLECHTE VERLIEZER BENT?

Freuds eigen leven is goed beschouwd een sprekend voorbeeld van het gegeven dat er ten minste nog twee andere aspecten in het spel zijn. Liefhebben en werken zijn, hoe belangrijk ook, ontoereikend als het erop aankomt, als we werkelijk door het leven op de proef worden gesteld.

Want wat als we onze mogelijkheden om productief te zijn, om aan de wereld te werken, verliezen? Wat als je verliest wat en wie je liefhebt? Of wat als je zowel dat laatste als de mogelijkheid om te werken verliest? Toen Freud in 1896 zijn vader verloor, waarschijnlijk het zwaarste verlies in zijn leven tot dan toe, en het met zijn carrière ook nog niet echt wilde vlotten, ontwikkelde hij de nodige psychische klachten. Het was in die toestand dat hij op een bepaald moment besloot aan zijn zelfanalyse te beginnen. Dat wil zeggen dat hij vanaf een bepaald moment bijna dagelijks in dagboeken schreef over zijn gevoelens, angsten, dromen, innerlijke conflicten en dubieuze lustgevoelens. Hij las regelmatig terug wat hij eerder had geschreven en stelde zichzelf dan vragen over wat hem bewoog, hoe hij dacht, over het waarom van bepaalde keuzes. Vervolgens formuleerde hij daar antwoorden op om zich zodoende ten opzichte van zichzelf te verantwoorden. Deze zelfanalyse, dit vraag-en-antwoordspel met zichzelf, culmineerde in een van de belangrijkste boeken van de twintigste eeuw: *Die Traumdeutung* (de droomduiding). De zelfanalyse luidde tevens de vruchtbaarste en gelukkigste periode van zijn leven in.

Zonder dat hij zich daarvan bewust schijnt te zijn geweest, toonde Freud daarmee aan dat we niet twee, maar ten minste drie dingen goed moeten kunnen: liefhebben, werken en goed omgaan met de verliezen in ons leven.

In mijn boek *Als leven pijn doet. Weerbaar en waardig omgaan met de verliezen in je leven* heb ik uiteengezet hoe belangrijk dat vermogen is en hoe ingrijpend de gevolgen zijn als je een slechte verliezer bent, als je niet goed kunt omgaan met, niet kunt leren van de verliezen,

fouten, mislukkingen en tegenslagen die zich vroeg of laat ongetwijfeld in je leven voordoen. Dan mislukt je leven alsnog.

Maar zijn we er dan met de drie vermogens liefhebben, werken en een goede verliezer zijn als het gaat om wat je als mens goed moet kunnen?