

## De psychologische revolutie

Eerste druk, maart 2012

© 2012 Eit Gaastra

Corrector: Vera Duiker

Portretfoto: Jan Heida

Coverfoto: Eit Gaastra

ISBN: 978-90-484-2317-0

NUR: 340

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer

[www.freemusketeers.nl](http://www.freemusketeers.nl)



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zondig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (I) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (II) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

**De  
psychologische  
revolutie**

Eit Gaastra



Mensen met een jeugdtrauma raad ik af om zelftherapie toe te passen zoals Dirk Wesseling dat doet in hoofdstuk 30 op 19, 20 en 21 mei 1991. Dit wordt nader toegelicht in hoofdstuk 32.

Ik draag dit boek op aan Alice Miller (1923-2010).

Groningen, januari 2012  
Eit Gaastra

Eén

De weg naar geluk

## I

6 oktober '84

Kinderen lachen als ze spelen. Bezeren ze zich dan huilen ze. Als ik me goed voel wil ik drinken. Voel ik me slecht dan *moet* ik drinken. Bier en sigaretten, en de volgende dag koffie. Hoe kom ik in bepaalde gemoedstoestanden terecht? Wat zijn de oorzaken? Ik wil luisteren, naar wat ik voel, naar wat ik *echt* voel. Maar ik ben bang. Kleine kinderen doen wat ze willen. Dat deed ik ooit ook. Nu niet meer.

Ik moet eerlijker zijn. Open. Echt open. Ik denk vaak dat ik open ben, maar dat ben ik niet, dat ben ik helemaal niet. Ik moet mezelf analyseren. Het is immens belangrijk dat je jezelf goed leert kennen zodat je je gevoelens begrijpt. Dan word je gelukkiger, met jezelf en met anderen. Goed jezelf analyseren betekent angst overwinnen. Ik ben bang voor mijn diepste gevoelens, maar juist *die* moeten naar boven als ik gelukkig wil worden. Als klein kind deed ik dat. Waarom nu niet meer?

Ik wil studeren want ik moet tentamens halen, maar alleen met koffie en sigaretten kom ik tot concentratie. Ontspanning vind ik met bier en sigaretten. Ik wil leven *zonder* de koffie, sigaretten en drank die ik altijd nodig heb om überhaupt aanwezig te kunnen zijn. Na veelvuldig gebruik doen mijn darmen pijn en moet ik 'zuiver' met water. Mijn lichaam knapt daar van op, maar mijn geest wordt passief en ten slotte depressief. Totdat er geen zin meer is om te knokken, voor tentamens noch voor een gezond lichaam noch voor wat dan ook. Leven met koffie, sigaretten en drank is me liever dan niet leven, dus stuit ik verder met cafeïne, nicotine en alcohol, van dal naar berg en van berg naar dal, winnend en verliezend en altijd achter de feiten aan strompelend. Zoals je je spieren ontwikkelt door inspanning en pijn, ontwikkel je ook je geest door inspanning en pijn. Inspanning en pijn maken je leven voller en completer. Ik moet tot zo veel meer in staat zijn dan ik tot nu toe laat zien. Net of er een onbewuste kracht in me zit die me klein houdt.

4 december '84

Ik *wil* aardig zijn. Ik *ben* bot. Ik wil graag een zuiver mens zijn en met mijn vader, moeder en zusje morgen een mooie avond beleven waarin ik ieder moment vecht voor een fijne sfeer.

Ik ben grof, humor heb ik niet. Als ik maar niet opgeef. Daar ben ik vaak bang voor, dat ik opgeef.

11 december '84

Mensen vermoorden zichzelf met verplichtingen. Ik ook. Ik vermoord mezelf door met verplichtingen alle levenslust uit mijn ziel te wringen. Ik wil mensen doen stralen, maar alleen als ik drink voel ik de levensvonken waarmee anderen zich goed voelen met mij. Ik verlang naar de onschuld van mijn kindertijd. Als kind genoot ik van het zuivere en verafschuwde ik het valse. De valsheid beet zich ook in mij vast, alles wat ik doe en zeg wordt geleid door mijn angsten, niet door mijn verlangens. Ik ben aan een stuk door aan het overleven, aan leven kom ik niet toe. Ik ben weerzinwekkend voor mensen met levenslust.

Ik wil graag dat mijn familie en vrienden trots op mij zijn. Als mens, als iemand die iets voor anderen betekent. Ik schaam me als anderen dit lezen. Niet omdat ik iets wil betekenen, dat wil iedereen. Ik maak mijn verlangens niet waar, dat is het. Ik beteken niets, niets voor anderen en niets voor mezelf.

17 december '84

Ik wil winnen, *echt* winnen. Echt winnen is winnen zonder verliezers.

5 januari '85

Iedereen wil schitteren. *Echt* schitteren is mogelijk. Echt schitteren is schitteren zonder drugs of alcohol. Echt schitteren is mijn geloof, al voel ik het nu omdat ik bier drink, sigaretten rook en fijne muziek hoor. Het spijt me weer dat ik de aantekeningen uit mijn hasjperiode weggooide. Ieder mens kan fantastische gevoelens ervaren. Ik wil ze zonder drugs en, als ik ze vind, aan anderen geven, zo veel mogelijk anderen. Iedereen wil stralen en niemand wil zijn gevoelens verstoppen. Ik wil geloven in gevoelens, fijne gevoelens, voor iedereen.

Mijn moeder kan stralen, maar forceert snel. Mijn vader kan stralen, maar geeft eerder op. Moeder moest vroeger harder vechten en is daardoor mentaal sterker, maar vader is mentaal stabiel. Het had ook andersom kunnen zijn, opvoeding en omgeving bepalen veel. Ik vind dat prima, want als *omstandigheden in het verleden mij vormden*, kan *ik in de toekomst mezelf vormen*. De sleutel die me daar de macht toe geeft, is tot nu toe onzichtbaar. Maar hij moet ergens zijn, de looper die mijn ziel ontsluit.



6 januari '85

Ik voel me nu goed, maar ik ben alleen. Goed gevoel met anderen delen, is veel fijner dan het enkel met jezelf delen. Goed gevoel met anderen delen, is waar ik in wil geloven. Goed gevoel met anderen delen, is mogelijk een fata morgana van mijn kutkop waartoe ik nooit in staat zal zijn.

11 januari '85

Het is moeilijk om te stralen zoals je tijdens je kinderjaren deed, maar *daar* wil ik voor knokken. Ik wil gevoelens doen stromen door ze te tonen en te uiten. Dat maakt gelukkig, denk ik, hoop ik. Ik isoleer mezelf. Dit met anderen delen lukt niet, dat durf ik niet, daarvoor ben ik te zwak. Het is winter. Het liefst houd ik een enorme winterslaap.

Minder alcohol, gezonder eten, beter slapen en doorgaan, niet opgeven. Als je niet opgeeft, komt er een dag dat alles voorbij is. Niet opgeven onder zware omstandigheden maakt je sterk en wilskrachtig. Niet opgeven zet, uiteindelijk, je ziel in vuur en vlam omdat je voelt dat al het afzien dubbel en dwars de moeite waard was.

14 januari '85

Ik voel momenteel enorme spanningen bij ieder menselijk contact. Niemand hoeft dat te weten, mensen keren me de rug toe als ik het hen duidelijk maak. Dus zeg ik niks en blijft het brandende gevoel. Ik heb heel sterke emoties, maar ik laat niets van ze zien. Open en eerlijk, ik kan het niet, ik schaam me voor wat ik voel. Voor wat op mijn leven moet ik mijn emoties uiten, maar ik klets uit mijn nek, waarop de hoon van anderen me nog verder in de stront drukt. Ik wil de cirkel doorbreken. Misschien lukt het als ik iemand deze aantekeningen laat zien. Nee, dat doe ik niet, het zijn lange opsommingen van zwakte, ze maken me te kwetsbaar. Natuurlijk, het zijn slechts rationale oprispingen van een angstig, verlegen en onzeker wezen dat grip op zijn gevoelens probeert te krijgen, maar ik ben er nog lang niet aan toe om ze met anderen te delen.

Naar mijn medemens durf ik het niet, de door mij zo verlangde openheid, maar dit papier vertrouw ik wel. Durf ik wel eerlijk te zijn naar mezelf? Vertrouw ik mezelf? Alsof ik uit twee personen besta die met elkaar communiceren via dit papier. De een wil in alles *echt* zijn, de ander is daar doodsbenauwd voor. Wanneer ben je echt? Als je iedereen laat zien wat je voelt? Ik wil weten wie ik ben, ik wil mezelf openbreken! En ik neem een voorbeeld aan mijn moeder, want die zet door als geen ander en daar heb ik heel veel respect voor.

28 januari '85

Ik ben stug, straal geen warmte uit, haat mijn studie en mezelf. Het liefst huil ik nu, maar ik ben bang dat een van de medebewoners van de studentenverdieping toevallig aanklopt. Ik wil brandende gloed voelen, ik wil chaos die ik nog net beheers! Op golven van gloed en chaos wil ik naar de diepste krochten van mijn ziel reizen! *Zonder angst voor wat ik daar tegenkom!* Durf te leven, klootzak!

1 februari '85

Ik ben onverschillig. Dat heb ik nodig, anders verkramp ik in machteloosheid. Onverschillig, en dus bepalen anderen wat er gebeurt en wordt de onmacht nog groter. Eén iemand is nooit onverschillig. Mijn moeder. Ik moet een voorbeeld nemen aan mijn moeder.

7 februari '85

Ik ben bang dat ik kanker heb, maar dat is nergens op gebaseerd. Angst voor kanker is volgens mij een truc van mijn onderbewustzijn om me ongelukkig te mogen voelen. Ik ben gewoon een slappe zak, een lafbek, iemand die overal voor wegloopt.

14 februari '85

Waar je dingen doet om eer te behalen, word je een leeg omhulsel, een lege dop die met ambitie zijn diepere gevoelens blokkeert. Ik wil geen streber maar strever zijn, een verlanger naar fijn gevoel. Maar wanneer geef je op onder het mom geen streber te willen zijn terwijl je gewoon een slappe zak bent? Ik stop *niet* met mijn studie, ik maak hem af.

Toen ik zes was bleef ik op school bijna zitten omdat al het mooie buiten was en ik continu het raam uitkeek. Op mijn zevende werd ik ambitieus. Door strebers van kinderen te maken houd je ze bezig, maar later doen dezelfde ingeplugde ambities hen opbranden. Waar ambitie aanbeden wordt, knaagt vals eergevoel de ziel kapot. Er zijn al heel wat wegen naar geluk kapotgeslagen met ambitie. Ook met de slappe zak uithangen trouwens. Misschien moet je overal van proeven om de goede weg te vinden.

Lang geleden leidde het tonen van je gevoel vaak tot je dood. De angst voor het tonen van ons gevoel is nu, vele generaties verder, veel minder nodig. Hij zit er echter nog steeds, heel diep, en hij zorgt ervoor dat we niet onbevangen zijn. Maar het kan veranderen, als je wilt, als je *echt wilt*.

Ik wil niet meer met meisjes naar bed om een reputatie op te houden. Ik ging nooit goed met meisjes om, kwetste hen vaak, was nooit mezelf met

hen. Ik was een lafbek en een slappeling en dat ben ik nog steeds. Een lafbek omdat ik niet toon wat ik voel en een slappeling omdat ik niet doe wat ik wil. Ik *haat* mezelf. Van nu af aan drink ik *nooit* meer! Kracht *kun* je ontwikkelen, fysiek en mentaal! Ik wil mentale kracht kweken door de grootste extremen in mezelf op te zoeken! Ik wil barstensvol *leven* zijn! Later zoek ik wel evenwicht, later, eerst voelen wat het is om te leven, eerst alles in mij tot op de bodem doorgronden en in de diepste kieren en naden ervaren. Totdat ik kan zeggen: ‘Dat ben ik en niks anders dan dat, góðverðómme!’ Het zijn onze angsten die ons afhouden van werkelijk het beste zoeken. Het is de schijterigheid die ons dwarszit.

6 mei '85

Ik denk de hele dag aan stoppen met mijn studie. Waarom ga ik door met iets wat ik haat en mijn haren grijs maakt? Waarom loop ik iedere dag met mensen rond bij wie ik helemaal niet wil zijn? Ik ben een doorzetter als ik mijn studie afmaak, maar een wetenschapper ben ik niet en ook geen zakenman of docent, ik moet *weg* van de universiteit! Maar ik wil geen slappeling zijn. Ik wil een wilskrachtig mens worden en *daarom* zet ik door met mijn studie. Na mijn studie ga ik een jaar als academicus werken, om te voelen dat ik dat kan, zodat ik mijn mentale rimram met meer zelfvertrouwen besla. Maar er is slechts één ding dat ik *echt* wil: met muziek het hart van mijn medemens beroeren.

11 juni '85

Vanavond wist ik het: stoppen met studeren en muziek maken. Een mens moet doen waar hij werkelijk voor in de wieg is gelegd. Doe wat je doen moet! Maar toen moeder belde, besefte ik dat ik alleen met mijn studie afreken als ik hem afmaak. Het is niet dat ik niet durf te stoppen met mijn studie. Het is het zorgvuldig najagen van al mijn demonen, totdat ze volledig uit mijn mentale systeem gewist zijn en ik mezelf als blankgeschuurd hout terugvind en eindelijk de laklaag op kan brengen die de nerven het best doet uitkomen.

23 juni '85

Het afgelopen halfjaar zoop ik mezelf bijna dood. Eerst de positieve kant. Met drinken was ik niet onzeker of verlegen. Ik maakte gekke en leuke dingen mee. Alcohol hielp me door moeilijke periodes en gaf me zelfs gevoel voor humor. Maar alcohol deed me daarnaast allerlei dingen, vooral mensen, ook mezelf, verwaarlozen. Met alcohol klim ik over angstdrempels, maar die drempels moet ik zonder verdoving nemen, hoe moeilijk dat ook is of lijkt.