

Balanciatie en Hoefgetrappel

Balanciatie en Hoefgetrappel

Stefaan Renaat Benjamin

Elke gelijkenis met bestaande personen, gebeurtenissen, activiteiten, aangehaalde voorbeelden berust op louter toeval.

Reeds verschenen van dezelfde auteur bij Brave New Books:

Waar stenen bloeien

ISBN: 9789402147049

Schrijver: Stefaan Renaat Benjamin

Coverontwerp: © Fabienne Ceenaeme

ISBN: 9789402147506

© Stefaan Renaat Benjamin Declerck

VOORWOORD.

Het is heel moeilijk om een boek op maat te maken voor mensen. Alle mensen zijn verschillend, dus iedereen zou in feite een soort van eigen handboek moeten hebben. Maar zoals we al weten uit eigen ervaring bestaat een dergelijk handboek jammer genoeg niet. Vele ouders bijvoorbeeld zijn wanhopig op zoek naar het perfecte opvoedingsboek, maar vinden het niet. Zoveel mensen, zoveel opvoedingen en ervaringen. En telkens zijn die ervaringen verschillend, al lijken sommige op het eerste gezicht heel wat op elkaar.

De bedoeling van dit boek is dan ook niet om een werkstuk te maken waarin alle antwoorden staan, maar eerder om inzicht te geven in onszelf. Wie zijn we werkelijk? Wat drijft ons? Wat maakt ons bang? Wat brengt ons geluk?

Ik hoop van ganser harte dat dit boek in de eerste plaats veel leesgenot oplevert, met misschien af en toe een glimlach erbij als je bij een passage komt die voor jou herkenbaar is.

Dit boek werd niet geschreven door mensen met een doorgedreven medische kennis, noch door getrainde psychologen, maar door mijn nederige zelf. De levenservaringen die ik door de lange jaren van mijn jeugd en het werkende leven heen heb opgedaan zijn waardevol voor mensen die met hetzelfde worstelen als ik. Hyperkinesie, hoogsensitiviteit, het overwinnen van angsten, pesterijen en het losbreken uit de mentale kooi waarin er zovelen van ons gevangen zitten.

Dit nog ter duiding: een chihuahua (lees: sjiewawa) is een piepkleine hond. Het ras wordt beschouwd als een van de oudste rassen op het Amerikaanse continent. Ze zijn zo klein gekweekt dat ze heden ten dage veelal bevallen met behulp van een keizersnede omdat de hoofdjes van de pups te groot zijn om op normale wijze ter wereld te komen.

Ik wens je veel leesgenot toe, en vooral veel herkenning.

Deel 1: balans opmaken van jezelf

INLEIDING

Hoe moeilijk het ook mag zijn om een boek samen te stellen dat iedereen past, nog moeilijker is het om een samenvatting van jezelf te geven. De maatschappij legt ons regels en wetten op, en er wordt ons getoond hoe we ons moeten handhaven in een gemeenschap die vooral gericht is op prestatie, consumptie en uiterlijk vertoon.

Een van de frappantste voorbeelden van uiterlijk vertoon is de diplomajacht. Het feit dat men ervan uitgaat dat een diploma vereist is om kennis te hebben over een onderwerp kan op het eerste gezicht heel logisch lijken, denken we maar aan de chirurg waar we van hopen dat hij op de hoogte is van wat hij doet en niet op de gok gaat snijden, of de architect die je huis ontwerpt op een manier dat het niet inzakt als tante Monique van Mechelen op bezoek komt. Maar ergens is het ook heel erg onlogisch. Wanneer pas afgestudeerden op de arbeidsmarkt terechtkomen hebben ze de technische kennis van hun vak maar nog niet genoeg praktische ervaring op zak. Dit komt omdat ze over het algemeen nog niet genoeg levenservaring hebben.

Terugdenkend aan onze puberteit en wat we toen misschien allemaal dachten te weten over de wereld, en de adolescentie die erop volgde waarop die wereld zich voor ons opende kunnen we ons indenken dat bovenstaande paragraaf niet door jonge mensen gesmaakt zal worden. Desalniettemin is het niet meer dan vanzelfsprekend dat we één of twee stapjes verder in het

leven staan dan vroeger en onszelf veel beter hebben leren kennen dan toen we prille volwassenen waren.

Diploma's, huizen, auto's, carrière zijn allemaal tekenen van het opklimmen van de maatschappelijke ladder. Veel moeilijker te onderscheiden bij mensen is echter hoever ze die andere ladders al opgeklommen zijn. De maatschappelijke ladder mag dan ons leven bepalen, die andere ladders tellen minstens evenveel mee bij onze ontwikkeling als een volwaardig menselijk leven. Wie een man of vrouw afweegt aan haar bezit, functie of diploma die schat de ijsberg in aan de top die boven water steekt.

Want wat maakt een mens? Als je kijkt naar een persoon, wat maakt die persoon nu tot wie hij werkelijk is? Dat is niet zijn diploma, bezit of kennissenkring, familie of vrienden. Neen, dat zijn al die ongrijpbare dingen waar het moeilijk is om er een eensluidende definitie over te geven. Dromen, angsten, ambities, teleurstellingen, positieve en negatieve ervaringen, mensenkennis, zelfkennis en zelfbeheersing, durf om iets te proberen en de moed om verder te gaan en door te zetten. Koppigheden, soms tegen beter weten in. Die dingen maken een mens tot wie hij of zij werkelijk is. En niet dat topje van de ijsberg dat zichtbaar is.

Om het mooi in beeld te brengen zal ik even een vergelijking gebruiken. Beeldspraak is nu eenmaal heel krachtig en ook heel eenvoudig op te roepen in onze geest. Feitelijk kun je een mens vergelijken met een driespan, drie paarden die een kar trekken. Die drie paarden zijn het lichaam, het hart en de geest. De kar is het karakter en degene op de bok is de wil.

Lichaam, hart en geest zullen de kar trekken, en dat een heel leven lang. Hoe beter die drie samenwerken, hoe gemakkelijker ze de kar zullen trekken. Ze moeten dus in balans zijn, maar helaas is dat af en toe niet het geval. Beeld je in dat er op zondagmiddag een boeiende familiebijeenkomst heeft plaatsgevonden, je kent ze wel, zoals met de kerstdagen, acht uur tafelen en geen zinnig gesprek gehad. Rond een uur of vijf in de avond is er al een hoop eten en drank verzet. Misschien wat te veel volgens de gangbare norm maar het maakt het evenement draaglijk voor het merendeel van de deelnemers. Er vloeit nog meer drank en dan komt het feest eindelijk wat op gang. Drie intense uren van kluchten vertellen volgen en na nog wat extra alcohol tot je genomen te hebben kom je thuis, moe en uitgeput. Dat is geen wonder, familiediners vallen niet te onderschatten. Ze zijn minstens zo vermoeiend als een hele dag uit werken gaan. Maar de dag erop komt de wekker je veel te vroeg lastigvallen en met een hoofd dat in twee stukken splitst wordt iedere vorm van ontbijt strategisch gemeden om de darmperistaltiek niet verder nodeloos op de proef te stellen. De kop koffie die totaal niet smaakt is in feite het enige wat je min of meer heelhuids naar binnen kan werken zonder de gal in je maag uit te dagen. Het paard van het lichaam heeft er geen zin in, het is niet in goede conditie om uit werken te gaan vandaag. Het paard van het hart voelt zich al evenmin gelukkig. Vandaag zal alles afhangen van het paard van de geest. Het verstand zegt dat we uit werken moeten gaan want we hebben nu eenmaal geen andere keus. Hoe rot de dag ook zal worden, het zal je lukken want de geest is een paard dat krachtig genoeg is om de kar alleen te trekken. Zolang het niet al te lang duurt tenminste.

Bij sommige mensen zijn die paarden uit balans. Niet alleen in bepaalde situaties maar dit bijna constant. Stel je een atleet voor die net vijf maanden Spartaanse training achter de rug heeft in de aanloop naar een wereldkampioenschap. Het paard van het lichaam is niet alleen goed getraind, het is een prijsbeest, een dominante dekhengst op de prairie. Het blaakt van behendigheid, kracht en uithoudingsvermogen. Het paard van de geest is een getraind strijdros, perfecte loop in cadans, niet te stuiten. Het plooit niet, het breekt niet, het gaat door! Maar dan ertussen ontwaar je na wat loeren een klein pony'tje met te korte beentjes om de grond te raken. Dat is het paard van het hart. Als iemand de atleet vertelt een beetje pijn in de rug te voelen of last te hebben van die zere knie dan zal de atleet slechts zijn schouders ophalen. Watje. Wat een klager! Een atleet heeft alle dagen pijn en is alle dagen vermoeid. Doorgaan! Verbijten!

Natuurlijk zijn deze voorbeelden geen algemene regel en allerm minst wil ik de indruk wekken dat onze nationale ploeg in om het even welke discipline bestaat uit asociale sportrobotten. Dit is enkel een vergelijking die ik geef om te staven.

Dan volgt de kar. De kar of koets staat voor ons karakter. Er wordt zo hier en daar gefluisterd dat iemand het niet kan helpen dat hij een rotkarakter heeft. Of bruut is, of stuurs. Dat hij het van thuis uit meegekregen heeft dat hij vreet als een slachtzwijn of perforerende winden laat in het openbaar. Persoonlijk durf ik te glimlachen bij zo'n volkse beweringen. Ik geloof ze niet. Maar ik hoor die onzin zo vaak. Jean is een 'stille', dat is zijn karakter. Dat kan kloppen, de ene mens is socialer aangelegd dan de andere. De ene heeft een boerenwagen die veel lasten kan

dragen, een ander heeft een strijdwagen die alles op zijn pad vermorzeld en nog een ander heeft een gammal tweewielertje dat achter de paarden zwalpt. Dat Jean een kar heeft waardoor hij niet de neiging vertoont om rap te beginnen vertellen tegen iemand die hij niet kent, daar kan ik inkomen. Maar dat zou nooit een excuus mogen zijn waarom Jean het vertikt om 's ochtends op het werk zijn collega's te groeten. Het ene mag niet met het andere verward worden. Sommige mensen zijn werkelijk heel vlot en sociaal, andere niet of minder. Maar het is niet zo omdat een kar het niet goed doet op sociaal vlak er daarom niet aan getimmerd kan worden

Het karakter staat voor onze omgang met mensen. Dat is de vraag die zich altijd zou moeten opdringen: hoe gedragen we ons naar andere mensen toe? Ben je vriendelijk of niet? Zeg je goedemorgen aan de bakkerin of niet? Houd je de deur open voor een oudere dame of niet? Krijgt dezelfde bakkerin een bedankje als ze je het brood overhandigt of niet? Hoe jouw karakter ook is, sociaal of minder sociaal; hoe je omgaat met mensen is uiteindelijk een keuze. Een eigen keuze. Het kan zijn dat wat er zich in je leven heeft afgespeeld die keuze beïnvloedt, dat wel, maar desondanks blijft het een keuze.

Als laatste hebben we dan de wil. De wil is de aardige dame of heer op de bok. Het is onze wil die beslist waar het driespan en de kar naartoe dokkert over de kasseien des levens en op welke manier de paarden gemend worden. Veel mensen hebben prachtige paarden en een mooie kar, maar ze staan ter plaatse te trappelen want ze kunnen maar niet beslissen wat ze willen aanvangen met hun leven.

DE VERZORGING VAN PAARD EN KAR.

Het spreekt vanzelf dat de prachtige instrumenten die we meegekregen hebben in ons leven dienen onderhouden te worden. *Lichaam, hart en geest, karakter en wil.*

Het paard van het lichaam.

Dat is een heel vriendelijk paard dat constant loopt te babbelen tegen je, vanaf je wakker bent totdat je weer gaat slapen. Ik heb goed geslapen. Ik heb een beetje honger. *De koffie smaakt prima. Mijn vrouw ziet er goed uit. Mijn linker teennagel is weer aan het ingroeien want het doet pijn. Oei! Ik moet naar het toilet!*

Hoe beter dit paard verzorgd wordt hoe beter het voor jou zal werken. Hoe langer dat dit paard meegaat hoe langer jij als mens zal leven. Het is belangrijk om het accent soms eens te durven verleggen van gezondheid naar wellness en durven te genieten. Onze voorouders werden opgevoed op een manier waarin klagen over pijn bijna taboe was. Toch dienen we te luisteren naar ons lichaam om te weten wat er scheelt. Zo af en toe moeten we het toch eens verwennen. Een warm bad, een sauna of gewoon gezellig tijdens de winter in de zetel hangen onder een gezellig dekentje, lekker liggen in de tuin en genieten van de warmte op je vel... Wie het accent alleen maar legt op voeding en gezondheid zal veel missen in het leven. Omgekeerd ook, wie het accent alleen maar legt op genieten zal op den duur zijn gezondheid uit het oog verliezen. Dit is een heel belangrijk paard. Leer ermee communiceren zodat je weet wanneer je

werkelijk moe bent of honger hebt. Luister er dan naar. *Goesting* hebben in iets lekkers is hier uiteraard niet meegerekend.

Het paard van het hart.

Dit is een veel minder vriendelijk paard en soms een ronduit irritant beest. Hoewel veel therapeuten en coaches de nadruk leggen op leven vanuit het hart moet men er toch voorzichtig mee zijn. Daarom net staat dit paard ook tussen de twee andere ingespannen. Het kan niet weg, het zou te hard van stapel lopen. Dit paard is in staat om alleen de kar te trekken en dat in volle galop als het moet. Denken we maar aan verliefdheid. Was je al ooit verliefd? Je kunt bergen verzetten! Maar tevens is dit paard helaas in staat om het hele span tegen te houden. Denken we aan verdriet. Al ooit eens een dierbare verloren? Niets heeft nog zin. Paarden en kar komen tot stilstand.

Waar het paard van het lichaam gezellig loopt te babbelen daar zal het paard van het hart ons toeroepen, toeschreeuwen, bulderen. En meestal dan nog de meest lelijke dingen eerst. *Die daar is weer bezig over mij! Ik voel me kwaad worden! Het is altijd hetzelfde met die! Wacht maar tot ik hem te pakken krijg!* Het zijn soms de diepste gevoelens die uitgeschreeuwd worden en dat kan soms komisch en verlichtend zijn, toch horen vele mensen alleen maar het negatieve gehinnik van het hart. Zaak is om dieper te kijken in onze gevoelens. Hoe komt het dat we ons goed of slecht voelen? En gebruik liefst niet het woordje 'waarom'. Dat is zo een rotwoord. Op 'waarom' staat er bijna nooit een duidelijk antwoord vast. Op 'hoe komt het dat' meestal wel. Een jongeman wordt overreden met zijn brommer door een

bestelwagen. Bij de vraag waarom blijven er meer en meer vragen rijzen. Waarom moest dit gebeuren? Waarom moest hij daar net passeren? Waarom had die man in de bestelwagen dit niet zien aankomen? De vraag 'hoe komt het dat' biedt geen troost, maar wel duidelijkheid. Het is een verkeersongeval. Dit heeft niets te maken met de zin van het leven of de wil van God. Misschien keek de jongeman op de brommer niet goed uit zijn doppen, misschien was de andere bestuurder verstrooid. De jongeman is dood omdat hij omver werd gereden. Hij is overleden *omdat* hij omver werd gereden. 'Waarom' is niet de juiste vraag om te stellen, het zal nooit troost bieden enkel verwarring.

Het paard van het verstand.

...Is ronduit het domste paard van de drie. Waar de twee anderen kunnen stappen, galopperen of soms steigeren, zal dit paard zelden zijn rust verliezen. Het kan niet galopperen, het kan enkel stappen of stilstaan. Het verstand is hoe we omgaan met de wereld: iets is of iets is niet.

Marie-Jeanne rijdt met de fiets. Oei, ze valt eraf! Wel, Marie-Jeanne rijdt dus niet met de fiets. Ofwel zit ze erop ofwel niet. Hetgeen er meestal gebeurt, is dat mensen dit paard een beetje willen sussen door er wat gevoel aan toe te voegen. 'Marie-Jeanne heeft geprobeerd, ze heeft haar best gedaan, ze heeft getracht, gepoogd...' Alle goede wil ten spijt heeft Marie-Jeanne in het zand gebeten, of in dit geval in de oprit. Het paard van het verstand kent geen gevoelens, die zijn voor het paard van het hart. Het paard van het verstand zal dus ook niet geneigd zijn

om te oordelen maar wel om te interpreteren. Ons brein is onze computer, een fantastische machine die ons in staat stelt om heel complexe dingen aan te leren én uit te voeren. Sta er maar niet bij stil hoeveel signalen er van je hersenen naar je duimen flitsen om een simpele sms te versturen of om de vaatwas te vullen bijvoorbeeld. Probeer dus ook niet om gevoelens op een logische manier te verklaren of er op zo'n manier over na te denken. Gevoelens en gedachten zijn twee aparte gewaarwordingen en hoewel ze elkaar vaak aanvullen moeten we ze ook uit elkaar kunnen houden.

De vergelijkingen van deze drie paarden zal je in de komende hoofdstukken zo af en toe tegenkomen. Wie een bewust leven leidt zal deze paarden goed kunnen mennen. Wie hen goed verzorgt zal zien dat ze optimaal de kar kunnen trekken. Je driespan neemt een groot deel in beslag van je bewustzijn en is dus heel belangrijk. Drie paarden: *wat* voelt mijn lichaam, *hoe* voel ik mij en *wat* denk ik... Lichaam, hart en geest.

Deze drie aspecten van onszelf zijn in staat om de andere te temperen of net voort te jagen. Denk maar aan verliefdheid of jezelf dwingen kalm te blijven als er een uit de hand gelopen conflict is met een ander.

De kar.

Of koets, of hoe je het ook noemen wilt. Zoals gezegd kiezen we er niet echt voor met welke kar we geboren worden maar we kunnen wel aan onze kar werken. Er zijn veel factoren in het leven die ons karakter zullen bepalen en dat meestal blijvend.

Met wat timmerwerk kunnen we er echter voor zorgen dat de kar goed onderhouden blijft. Eén van de zaken die ik in dit werk nog te weinig heb aangehaald is het belang van vriendelijkheid naar andere mensen toe. Ook al krijg je het niet altijd terug, als je jezelf vriendelijk opstelt dan zal jij je veel gemakkelijker kunnen bewegen tussen al die andere mensen, al die andere driespannen met een kar erachter. Vriendelijkheid is de olie die ervoor zorgt dat de kar gesmeerd loopt. Verbitterde mensen hebben een piepende en krakende kar. Het is gemakkelijker aanschuiven aan de kassa in de supermarkt tussen dorpsgenoten waarmee je niet in conflict ligt dan omgekeerd. Als de kar stroef loopt dan moeten de paarden harder trekken. Dit kost enorm veel energie. Al ooit eens gedaan alsof je iemand niet zag? Vermoeiend. Feitelijk ben je dan tegen jezelf aan het vechten, en niet tegen de persoon waar je mee in conflict ligt.

Het is ook belangrijk dat de kar te zijner tijd gecontroleerd wordt op krassen en dergelijke. Als iedereen drie paarden en een kar heeft, wel dan kom je een hoop andere paarden en karren tegen in de loop van een normale dag. Van tijd tot tijd zal er je iemand toebrullen dat je tegen zijn of haar kar gereden hebt. Durf dan tenminste kijken naar je eigen kar of dit kan kloppen. Soms heb je iemand misdaan, soms ook niet. Soms deed je bewust of je het niet merkte, soms had je daadwerkelijk niets in de gaten op het moment zelf. Kijk eerst wie er de botsing veroorzaakt heeft eer je erover oordeelt. Maar al te veel mensen denken van zichzelf dat ze goede chauffeurs zijn, dat geldt ook voor de paarden en kar. Er bestaan mensen die niet in staat zijn om ooit hun ongelijk toe te geven. Er bestaan ook mensen die over zich laten lopen en zich nooit op hun gelijk durven te

beroeven. Hoewel zoals gezegd de meeste mensen zichzelf een hele goede chauffeur vinden gebeuren er toch dagelijks ongelukken. Iedereen heeft wel al eens een andere chauffeur misnoegd, bewust of onbewust.

Tot slot hangt er nog een onderdeelje aan die kar dat overigens veel te weinig gebruikt wordt. Het is een *rem*: het geweten. Het geweten is een mechanisme dat in werking treedt als het getriggerd wordt en zal de kar laten afremmen of stoppen hoewel de wil daar niet altijd mee akkoord gaat. Dat is het overeind helpen van die dronkaard die zichzelf onderkotste en nauwelijks meer op zijn benen kan staan maar je kunt hem hier 's nachts op straat moeilijk laten liggen. Dat is het stoppen met de wagen en tussenkomen als er iemand zichtbaar lastig gevallen wordt door een andere weggebruiker en in de gracht dreigt geworpen te worden. Dat is niet aanvaarden dat er onrecht gebeurt terwijl je erop staat te kijken. De rem zal de kar altijd doen stoppen. *Altijd*. Zelfs al komt het ons totaal niet uit. Maar wij zijn bewuste wezens met een hele sterke wil en dus zijn we in staat om verder te rijden. We kunnen ons geweten stoppen.

Maar diep vanbinnen weten we het wel. We weten het wel dat het mis is om iets te stelen van een ander. We zouden het ook niet graag hebben mocht er iemand iets stelen van ons. We weten dat het mis om iemand te pesten, we worden immers niet graag zelf gepest. We weten diep vanbinnen wel dat het niet betaamt om iemand uit te lachen of te beoordelen op het uiterlijk of afkomst. Dat het niet betaamt om daar te staan lachen met Marie-Jeanne omdat ze van haar fiets gedonderd is. Dat weten we wel. Maar dat wordt zo gauw gesust.

Christenen zullen het geweten koppelen aan de connectie met Jahweh en de Tien Geboden. Dit hier is echter geen boek over geloof. In een ander werk (Waar stenen bloeien) licht ik moraliteit en geloof diepgaand toe. Maar hier zal ik het niet doen omdat dit een algemeen werk is en niet gaat over geloof.

De wil.

Ja, de bestuurder op de bok. Die zal uiteindelijk beslissen waar de paarden en kar heen gaan. De enige vereiste is dat de wil zelf moet weten wat hij wil. Met andere woorden, de wil moet er zijn. De wil tot verandering, tot groei, tot het overstijgen van alledaagse problemen en ongemakken. Het is niet omdat er een mooie koets getrokken wordt door mooie paarden dat men er ver mee komt. Veel Ferrari's en Porches worden meer in de garage gestald dan dat er mee gereden wordt.

Iemand die zin heeft om te studeren, je kent hen. Onuitstaanbaar jong en het vooruitzicht om op kot te mogen. Zoveel kansen, maar op het moment zelf kan het niet opgebracht worden want de wil is er niet. Denk ik aan mensen met belangrijke betrekkingen en posten. Die hebben werkelijk niet allemaal de mooiste karren en paarden, maar wel de wil om te geraken waar ze willen. De wil moet keuzes maken, knopen doorhakken. Welk pad zal er gevolgd worden? De wil zal de paarden in toom houden of net aanmoedigen in moeilijke situaties. Maar als de paarden te lang niet in balans lopen of de kar verwaarloosd is, dan kan het zijn dat de wil niet meer mee wil.

Het kan ook zijn dat iemand gewoon niet weet wat hij wil. Maar wees altijd indachtig dat het nog beter is om een pad in te slaan en op je stappen te moeten terugkeren door ontbering en tegenslag dan gewoon te blijven stilstaan. Zelfs al volg je in je leven misschien ooit het verkeerde pad, je zult eruit bijleren en ervaringen opdoen om anderen te helpen en misschien in die richting een pad te zoeken. Wie constant twijfelt, zal nalaten om keuzes te maken. Je zou de indruk krijgen dat sommige mensen onder ons de kunst van het twijfelen als excuus gebruiken om geen keuzes te *moeten* maken.

Weten wat je voelt, hoe jij je voelt, wat je denkt. Weten hoe je omgaat met anderen en die anderen met jou, en weten wat je wilt.

Drie paarden, een kar en een mannetje of een vrouwtje op de bok. Dat is bewust zijn en dat is bewustzijn.

TWIJFEL.

Twijfel slaat toe als we niet goed weten wat we moeten doen. Het kan eenieder overkomen maar dat is geen excuus om niet te proberen om je twijfel te overkomen. Bij dat proces zullen er altijd paarden meespelen. Je zult twijfelen of die loopplank stevig genoeg is, je lichaam vertelt je dat de constructie er niet stevig uitziet. Je zult twijfelen aan iemands oprechtheid. Het staat je niet aan hoe hij naar jou kijkt als hij tegen je praat. Je weet niet waarom maar je hebt toch een onaangenaam gevoel. Je hart vertelt je dat. Je zult nadenken over wat iemand je nu precies vertelt en je verstand inschakelen om hem te betrappen op leugens. Je verstand vertelt je dat.

Twijfel is een briljant mechanisme dat ervoor zorgt dat we niet in zeven sloten tegelijk lopen. Het zal ons doen afremmen en stilstaan bij een situatie om onszelf of anderen geen schade te doen oplopen. Maar het gebeurt dat dit mechanisme van slag is en in overdrive gaat. Bij een examen met meerkeuzevragen kan je twijfel missen als de pest. Het is goed als je alle antwoorden even overweegt, het komt je minder goed uit dat je na vijftig minuten piekeren nog maar drie vragen hebt weten te beantwoorden omdat je zit te twijfelen.

Men praat over liefde en over liefde op het eerste gezicht. Bij liefde op het eerste gezicht bestaat er geen twijfel. Je ziet haar staan en je hart begint te pompen. Geen twijfel mogelijk! Je ziet haar, je wilt haar. Waar liefde op een andere manier ontluikt kan twijfel wel de kop opsteken.

Twijfel werkt meestal samen met voorzichtigheid en angst. Jammer genoeg kan de grens tussen die begrippen gauw vervagen. Een boer kan voorzichtig zijn als hij de ladder bestijgt om appels te plukken zodat hij niet naar beneden valt. Maar dezelfde boer kan ook ronduit bang zijn om op die ladder te klimmen omdat hij hoogtevrees heeft. Ik kan voorzichtig zijn als ik bij het erf van de boer passeer omdat zijn hond daar vrij rondloopt maar ik kan ook ronduit bang zijn van honden in het algemeen en ervoor kiezen om nooit een wandeling te maken.

In deze moderne maatschappij lijkt het wel dat gezonde twijfel taboe is bij jonge mensen. Het wekken van de indruk als was ik een oude, wijze man die stamt uit de tijd dat het vroeger allemaal beter was wil ik vermijden. Het klopt niet. Maar ik herinner me een tijd waarin ik zelf jong was en bijvoorbeeld wist dat een liter sangria in je lijf gieten nogal onverstandig was. Evenals vuurwerk afsteken terwijl je het vasthoudt in je handen. Twijfel, je raadt het al, werkt inderdaad ook samen met het gezond verstand. En het gezonde verstand koppelen we graag los van het gewone verstand. Maar daar kom ik later op terug.

Twijfel brengt nooit zoden aan de kijk. Het kan echter wel een handige factor zijn om je te doen stilstaan bij een situatie waarin er een belangrijke keuze gemaakt moet worden. Het niet twijfelen en direct knopen doorhakken heet *impulsief* zijn. Zonder nadenken of interpretatie handelen is de paarden blind de weg opjagen. Impulsieve mensen zijn doorgaans enorm spontaan en niet zelden heel creatief. Mensen die veel twijfelen zijn doorgaans te berekend. Een cocktail van de twee zal

aangenaam smaken. De ingrediënten apart smaken te zoet of te bitter.

Twijfel kan ook omslaan in piekeren en dan wordt het een echte energievreter. Het is dus een gevaarlijke sluipverbruiker van je energie.

KWAADHEID.

Veel gevoelens ontstaan als er een situatie of persoon niet aan je verwachtingen voldoet. Kwaad worden is een mooi hulpmiddel om jezelf hiertegen te beschermen. Je wilt dit niet! Maar kwaadheid kan ook het paard van het hart kreupel maken zodat het na een eind nog slechts verbitterd voortsukkelt.

Als we kwaad worden dan heeft dit altijd een oorzaak. We voelen ons niet goed, we vinden dat we worden benadeeld in een situatie of door anderen worden achtergesteld. Misschien voelen we ons gekrenkt in onze eer of geraakt in onze trots. Doordat we kwaad worden vinden we de kracht om te reageren tegen deze *bedreiging*, zo ziet het paard van het hart die, en komen we op voor onszelf. Hieronder categoriseer ik enkele types van kwaadheden of toch althans hoe ik ze zie.

Terechte kwaadheid.

Dit is een natuurlijke reactie om jezelf te beschermen tegen een onterechte situatie of iemand die jou op een onterechte manier behandelt. Je wordt benadeeld en het gevolg is dat je kwaad wordt, de oorzaak wordt een halt toegeroepen. Of dit is toch de bedoeling. De oorzaak kan je ijverige buurman zijn die op zondagnamiddag het gras afrijdt en je rust verstoort of een gek die jouw handtas wil roven. Of misschien word je onterecht van iets beschuldigd. Of je wordt op een onfatsoenlijke manier behandeld en je pikt dit niet.

Onterechte kwaadheid.

Dit is een natuurlijke reactie die veel gebruikt wordt in situaties waarin men wel het besef heeft iets mis gedaan te hebben, maar het niet aan zichzelf of een ander wil toegeven. Word je voor de vierde keer in een maand tijd geflitst dan ligt dat aan jouw rijstijl en niet aan die 'onnozele politieagenten'. Het is jij die te hard reed en niemand anders. Heb je tijdens het oprijden van een parking jouw wagen tegen een geparkeerd exemplaar geramd dan ligt dat aan jezelf en niet aan die andere. Ook de reactie 'zie je het nu!' waarbij een persoon het op een huisgenoot probeert te steken dat hij dat bord heeft laten vallen slaat nergens op. Het is onterecht.

Kwaadheid à la carte.

Sommige mensen slagen erin om zich altijd misdaan te voelen en gebruiken kwaadheid als een hulpmiddel om hun zin te krijgen. Ik denk hierbij spontaan aan kleuters of kleine kinderen en onontwikkelde volwassenen. Op den duur wordt alles uitgelegd in het eigen voordeel omdat men dan het recht heeft om te reageren op een botte manier. Het *mag*. Dit is een heel handig hulpmiddel voor lieden die graag hun gelijk afdwingen maar ook heel belastend voor hun omgeving. Voorts is het onfatsoenlijk en zit er geen eer in.

Oneerlijke kwaadheid.

De chef is woest omdat Harmpje een fout heeft gemaakt op het werk. Harmpje weet wel dat het commentaar terecht is maar

reageert zich af door zich kwaad te maken op een andere collega. Zo is hij het tenminste kwijt. Trouwens, die andere collega is toch een eikel dus het mag.

Kwaad worden is een instinctieve reactie die nagenoeg bij alle dieren terug te vinden is. Een kat zal krabben of blazen, een hond misschien grommen of bijten. Wij als volwassen en beheerste mensen hebben echter een groot paard ter onzer beschikking, ons verstand. Het stelt ons in staat om onze kwaadheid te beheersen en ons van de keuze te voorzien hoe we omgaan met een onaangename situatie of persoon. Het zal altijd respect afdwingen wanneer iemand zich weet te beheersen tijdens een hoogoplopende vergadering en zich kan blijven uitdrukken op een fatsoenlijke manier, hoe kwaad hij ook is. Net zoals iemand die voor een prul woedend reageert al gauw andermans respect verliest. Het niet kunnen beheersen van kwaadheid heeft vaak te maken met onzekerheid of een te hoge mate van zelfzekerheid. Onzekere mensen vertonen de neiging om overmatig kwaad te reageren op een nochtans niet zo heel bedreigende situatie. Te zelfzekere mensen kunnen kwaadheid als wapen hanteren om anderen te intimideren. Beiden willen er zeker van zijn dat hun kwaadheid gehoord wordt.

Zelfs de meest beheerste man of vrouw is uiteindelijk tot kwaadheid te dwingen. Hier geldt een beetje de regel dat de aanhouder wint. Als je iemand maar lang genoeg zit te jennen dan is de kans groot dat hij vroeg of laat inderdaad zal ontploffen. Dat kun je goed zien bij politieke debatten waar het er vaak heel smerig aan toe gaat. De tegenpartij wordt

meedogenloos neergesabeld. Degene die dan zijn kalmte verliest en kwaad wordt zal ook meestal het debat verliezen.

Het leren omgaan met kwaadheid is verre van eenvoudig. Het vereist een doorgedreven zelfkennis én beheersing om te weten hoe het nu feitelijk komt dat jij kwaad wordt of dat je een ander hebt kwaad weten te maken. Heeft moeder voor de zevende keer gevraagd aan peuterlief of dat hij niet met zijn pantoffels aan in de zetel wil rondhoppen en jawel, daar doet hij het weer, dan wordt ze natuurlijk kwaad. Belangrijk is echter hoe kwaad. Krijgt zoonlief een standje, wordt het de strafhoek of wordt hij overmatig beboet?

Bovendien is het misschien heikel om te stellen, maar iemand die zich kwaad zit te maken geeft niet direct een beste indruk. Als een persoon zich dagelijks kwaad maakt dan zal die op den duur nog nauwelijks serieus genomen worden door zijn huisgenoten of collega's. En als het onredelijke kwaadheid is al helemaal niet.

Kwaad worden is een menselijk deel van ons, zolang het maar een aspect blijft en geen gewoonte wordt is er niets aan de hand. Zelfs Jezus maakte zich kwaad bij de tempel en men vond het belangrijk genoeg om te vermelden in de Geschriften.

TELEURSTELLING.

Ontgoocheling is een van de gevoelens waar we het vroegst mee te maken krijgen in ons leven. We krijgen niet wat we willen of verwacht hadden en we zijn teleurgesteld. Leren omgaan met teleurstellingen is dus een zaak van levensbelang.

We hebben ze dagelijks te slikken, van kleinsaf aan en dat zal zo zijn tot onze sterfdag. Toch is het niet onmogelijk om met teleurstellingen te leren omgaan. Maar het is zoals we eelt kweken op onze handen na enkele weken van hard werk. Soms is het afzien. Wie teleurstellingen niet weet te pareren zal een lastig leven leiden. Ga ervan uit dat het leven bestaat uit ongemak en mensen die niet aan je eisen voldoen en je zult vrede vinden in jezelf. Want dit is de wereld en de wereld kan je niet veranderen, hoe hard je het ook probeert.

Veelal ontstaan ontgoochelingen door verkeerde verwachtingen of buitenproportionele verwachtingen. Zo zijn er mensen die op wekelijkse basis ontgoocheld zijn omdat ze de lotto weeral niet gewonnen hebben. Nu, de kans dat het lukt, is wel erg klein. Of iemand die nauwelijks gestudeerd heeft voor een examen die een goed resultaat verwacht te krijgen. Ook vereenzelviging is een veelvoorkomende oorzaak. Mensen die ontgoocheld zijn en kwaad worden als de voetbalploeg verloren heeft, met soms alle gevolgen van dien.

Dikwijls zal ontgoocheling leiden tot kwaadheid (al dan niet terecht), moedeloosheid of verbittering. Toch is het in feite een goede emotie omdat ze ons heel veel bij kan leren over onszelf.

Een kind kan zowat in alles ontgoocheld zijn en dat leidt tot heftige emoties. Toch mogen we niet vergeten dat kinderen die in hun jonge jaren wat bitterheid kennen vaak degenen zijn die leren te vechten tegen ontgoocheling en later in het leven beter gewapend zullen zijn dan kinderen die overmatig beschermd worden. Soms win je een spel, soms verlies je. Verliezen is geen schande. Beter ten onder te gaan in fatsoen en eerlijkheid dan te winnen door vuil spel. Moest iedereen winnen dan zou er geen spel te spelen zijn. Daarom vind ik het ook geen schande om eens te verliezen. Dan apprecieer je het des te meer als je de volgende keer wint. Het gevoel gefaald te hebben kan de basis vormen om het de volgende keer beter te doen en zo ontgoocheling proberen te vermijden.

Te veel ontgoochelingen moeten slikken kan dan aan de andere kant ook weer leiden tot opgave of maar zo weinig mogelijk nieuwe dingen proberen om maar niet ontgoocheld te worden. Sommige volwassenen zullen na een relatie niet meer op zoek gaan naar een nieuwe partner omdat ze geen teleurstelling meer willen in de liefde. Dat is kiezen voor veiligheid. Maar wie zoveel mogelijk ontgoochelingen probeert te vermijden zal een minder avontuurlijk leven leiden dan degene die dingen probeert en de ontgoochelingen erbij neemt.

Leren uit de gemaakte fouten is daarbij enorm belangrijk. Probeer het eens op een andere manier. Als je iets doet en het resultaat is dat je teleurgesteld bent en de volgende keer doe je het op precies dezelfde manier, dan is de kans groot dat je teleurgesteld wordt. Einstein bestempelde waanzin trouwens als

'iets op dezelfde manier blijven proberen om een ander resultaat te verwachten'.

Als laatste is aan iemand zeggen dat je in hem of haar teleurgesteld bent soms een veel doeltreffender wapen dan je kwaad te maken omwille van diens gedrag. Want je maakt precies duidelijk waarover het gaat zonder de andere in de loopgraven te jagen: er is niet aan je verwachtingen voldaan.

JALOEZIE.

Dit is ongetwijfeld één van 's mens lelijkste aspecten maar ik probeer het te bekijken met de glimlach. Het feit dat iemand zich niet goed voelt omdat hij iets niet heeft of kan wat een ander wel heeft of kan stamt waarschijnlijk uit de kleuterperiode. Toen liepen we met zijn allen ook krijsend elkaars speelgoed af te pakken. Hier heb ik het nu specifiek over jaloezie op uiterlijke kenmerken zoals bezit, schoonheid, titels, maatschappelijke status, enzovoort. In sommige straten wonen mensen die wel in groep beslist hebben om een nieuwe wagen te kopen. Vanaf er een van hen een nieuw exemplaar heeft volgen er al gauw enkele anderen. Vermakelijk.

Het je niet goed voelen omwille van jaloezie duidt feitelijk op een soort van minderwaardigheidsgevoel enerzijds en het een ander iets niet gunnen anderzijds. Er is dus altijd sprake van een wisselwerking tussen jou en de ander. Dat mag niet verward worden met de populaire uitspraak 'wat die kan met zijn stem, daar ben ik jaloers op!' Deze uitspraak gaat over wat iemand anders kan en drukt feitelijk bewondering uit.

Het jaloers zijn op andermans bezit is al niet leuk, nog erger wordt het als het gaat over ongrijpbare dingen. Iemand die jaloers is omdat een ander beter piano kan spelen dan hem, of schaken of sporten raakt al gauw gefrustreerd. Feit is dat jaloezie een alles verterende emotie kan zijn die het best zoveel mogelijk vermeden moet worden. Dat heeft ook weer te maken met leren omgaan met teleurstellingen. Is jaloezie het teleurgesteld zijn in jezelf omdat je iets niet hebt wat een ander wel heeft of kan? Er

zullen altijd mensen zijn die wat meer hebben of iets beter kunnen dan wij. Dat is de wereld. En als er iemand beter is in iets dan mezelf dan zal ik ook wel iets hebben waarin ik beter ben dan hem.

Dan is er ook nog gezonde jaloezie. Dat wordt zo graag gebruikt in damesbladen over koppels. Sommigen spreken van een meerwaarde in de relatie. Het kan ook omslaan in een belasting die de relatie onder druk zet. Jaloers zijn omdat een ander met je partner zit te flirten is al een heel ander iets dan je partner verbieden om ook maar te praten tegen een ander. Er zijn mensen die er hun plezier in vinden om hun partner te pas en te onpas jaloers te maken. Dat is spelen met gevoelens. Derhalve keur ik dit dan ook af.

Bovendien mag de vraag altijd gesteld worden: is er reden tot jaloezie? En ook deze: heb ik wel al de dingen nodig die een ander heeft? Waarom ik geneigd ben om jaloezie met de glimlach te bekijken; hoewel ik best wil geloven dat jaloerse mensen daarover heel intense emoties kunnen hebben laten ze zich in feite gewoon uitlokken door anderen. Ze doen het dus voor een groot deel zichzelf aan. Misschien toch dat paard van het hart wat korter aan de teugel houden in zo'n geval. Je laten afhangen van een ander is jezelf zwak opstellen.

REDELIJKHEID VERSUS ONREDELIJKHEID.

Het woord zegt het feitelijk al zelf: het gaat hier vooral over de 'rede', het verstand. Hoewel een flinke portie empathie ook vereist is. Empathie is het zich kunnen inleven in andermans situatie, gedachten en gevoelens.

Met geen beter middel kun je redelijk ingestelde mensen op de kast jagen dan door je zelf op een uiterst onredelijke manier op te stellen. Succes gegarandeerd bij zeker zeventig procent. Redelijkheid is het laten werken van het paard van de geest. Dat wil zeggen dat je dan ook eerlijk moet zijn tegen jezelf tijdens het conflict. En daar wringt vaak het schoentje. Zelfs al zijn twee mensen het tijdens een vergadering totaal niet met elkaar eens, de ene kan een redelijk voorstel doen waarin hij rekening houdt met de tegenpartij. Er zijn er ook die geen duimbreed willen toegeven.

Toch worden redelijke mensen al snel veel meer geapprecieerd en gerespecteerd dan mensen die zich meestal onredelijk opstellen. Redelijkheid heeft veel te maken met het zichzelf kunnen relativeren en pragmatisch te zijn, te kiezen voor de best mogelijke oplossing voor alle partijen. Dat is daarom niet altijd de beste oplossing voor zichzelf.

Wie de redelijkheid de rug toekeert daar wordt over gezegd dat ze bijvoorbeeld onredelijk kwaad worden, hun acties en reacties verliezen ieder gevoel voor proportie. Met zekerheid zou ik het niet durven te zeggen, maar misschien gaat onredelijkheid hand