

Gijs Jansen

# LAAT LOS

Ruimte voor alles  
wat je denkt en voelt



# LAAT LOS

RUIMTE VOOR ALLES WAT JE DENKT EN VOELT

GIJS JANSEN

Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen

# INHOUD

1	INLEIDING	7
2	JIJ VERSUS DE OMGEVING	13
3	CONTROLE-LOSLATEN	27
4	GOED VERSUS SLECHT	47
5	ANGST VERSUS LIEFDE	63
6	VERMIJDEN VERSUS ERVAREN	85
7	GEVEN VERSUS NEMEN	109
8	ACCEPTEER JE BESTEMMING, LAAT LOS	129
	DANKWOORD	135
	LITERATUUR EN WEBSITES	137
	OVER DE AUTEUR	139
	BOEKEN VAN GIJS JANSEN	141

### VRIJWEL ALLES IS DUBBEL

Als ik twijfel over wie ik ben, wat ik doe en waar het heen gaat met mijn leven, dan ga ik altijd aan de Waalkade zitten, bij zonsondergang. Nijmegen is wat dat betreft het Barcelona van Nederland. Het natuurschoon dat je hier vindt, is zo indrukwekkend dat je niet anders kunt dan je erover verbazen, met als gevolg dat je je zorgen voor even vergeet.

Maar gisteren lukte mij dat niet. Ik bleef maar piekeren en vond zelfs dat de zon mij in de steek liet door zo genadeloos prachtig in het water te verdwijnen. Daar zat ik dan; alleen en zonder antwoorden op de vele vragen die mijn gemoedsrust op de proef stelden. M'n hoofd voelde als een pingpongbal die razendsnel van het ene naar het andere uiterste vloog. Alleen zijn was wel even goed, of was het beter om nu toch een vriend te bellen? Hoe voelde ik me eigenlijk? Was ik eenzaam, verlangde ik naar liefde, was ik aan het dromen of vond ik het eigenlijk wel best zoals het nu ging? Was ik te bang om toe te geven dat ik op dat moment eigenlijk best een beetje steun kon gebruiken? Of was dit juist een statement van een jonge man die zijn onafhankelijkheid bevestigde door dit stilzwijgend te vieren met moeder Waal? Mijn hoofd werd het maar niet eens met zichzelf.

## TEGENPOLEN

De zon was nu echt vertrokken en ik keek hem jaloers na. Hij overziet de hele wereld in één dag terwijl ik niet eens weet waar ik precies heen wil, wat ik zoek, waar ik dat kan vinden en of ik slim en sterk genoeg ben om die lange weg daar naartoe te gaan volgen. De tweestrijd is enorm en het lijkt wel of er continu iets ontbreekt. Als ik alleen ben wil ik niet alleen zijn en als ik op een feest ben hunker ik naar rust en stilte.

In gedachten zwaai ik de zon uit en sta ik op. Naar huis, naar de plek waar alles voorspelbaar is en waar ik dus de rust vind die ik nodig heb. Om vervolgens weer te concluderen dat het leven eigenlijk best wel saai is zo en dat ik eigenlijk behoefte heb aan meer spanning, aan onverwachte spontane momenten waarin ik ineens Hele Gekke Dingen ga doen die ik dan later trots aan mijn vrienden kan vertellen. Ik wil opstaan en zie ineens de witte vertegenwoordiger van de zon in de lucht prijken. Ik beseft dat ik de maan zie, en vooral dat ik hem zie door dat de zon daar nog ergens moet schijnen. De ultieme synergie tussen de verschijnselen 'licht' en 'donker'. Tegenpolen die elkaar blijken te verstaan, in plaats van dat ze elkaar continu tegenspreken.

Op dat soort momenten voel ik altijd twee soorten emoties: ontzag en onzekerheid. Ontzag vanwege de briljante eenvoud waarmee de natuur in staat blijkt te zijn tegenpolen te laten samenwerken. Onzekerheid omdat ik beseft hoe slecht ik dat zelf kan. In de natuur houdt alles zichzelf in evenwicht en is er een continue golfbeweging die tegenpolen met elkaar verbindt. Zelfs als het donker is, speelt de zon dus nog steeds een belangrijke rol, door via de maan zijn invloed uit te oefenen op verschillende natuurlijke processen, zoals het maken van golven in de zee en het activeren van nachtdieren. Ik neem genoeg met het idee dat de zon mij niet volledig in de steek gelaten heeft, en besluit nog even te blijven zitten. De dubbelheid van alles intrigeert me al zolang ik me kan herinneren. Vrijwel alles heeft een keerzijde. De onzekerheid die ik voel, heeft te maken met het feit dat ik zelf altijd zo

worstel met alles. Als ik naar de zon en de maan kijk lijkt het zo simpel, maar in mijn eigen leven stapelen de tegenpolen zich op en lukt het me maar niet om zo'n synergie te creëren tussen de dingen die ik wil en de dingen waar ik bang voor ben. Meestal zijn wat ik wil en waar ik bang voor ben overigens precies dezelfde dingen. Ik ben graag alleen, maar ik ben ook bang altijd alleen te blijven. Ik heb grote ambities, maar ik ben ook bang dat ik deze niet waar te kunnen maken.

## PAREN

Ik kijk naar mijn handen, mijn voeten, armen en benen. Van vrijwel alles heb ik twee exemplaren. Lichamelijk gezien ben ik praktisch een Siamese tweeling, met uitzondering van een paar centrale organen zoals m'n hart, maag, lever en blaas. Maar zelfs mijn hart heeft op zichzelf weer twee kamers. Nu ik hier over nadenk, vind ik dit eigenlijk een heel bizar fenomeen: waarom zouden we van alles twee exemplaren moeten hebben? Twee hersenhelften, ogen, longen, nieren, handen, voeten, noem maar op!

Kennelijk heeft de natuur het zo bedoeld. Alles heeft een functie, dus wat is dan de functie van het feit dat vrijwel alles op deze wereld in paren voorkomt? Waarom zijn er mannen en vrouwen, prooien en roofdieren, waarom is er een noord- en een zuidpool en waarom zijn er vrijwel altijd twee elementen nodig die zorgen voor dingen als bliksem (warme en koude lucht), voortplanting (eicel en zaadcel) en groei van planten (water en licht)? Kennelijk is het zo dat er altijd een mix moet zijn van twee verschillende elementen, wil er iets gebeuren. Iets reageert alleen als het in aanraking komt met iets anders. En dus zijn mensen, dieren en planten voor groei, voortplanting en allerlei andere soorten reacties, vrijwel altijd afhankelijk van hun omgeving.

Nóg veel interessanter is het idee dat wij mensen het handelen in paren tot in de kleinste details hebben doorgevoerd. Uiteraard zijn hier ook vele uitzonderingen te noemen en is het daarnaast een logisch

gevolg van het feit dat we twee armen en benen hebben. Daardoor is het logisch dat we eten met mes en vork, dat we deksels op potten draaien en dat we kopjes op schoteltjes zetten. Dit is geen algemene wet die altijd opgaat. Wel is dit dualisme een verschijnsel dat voor een groot deel bepaalt hoe we ons leven indelen. We handelen graag in paren omdat dit gewoon heel erg handig is, gezien het feit dat we twee handen hebben die we voor dat handelen kunnen inzetten. Maar gelet op de analogie met de tegenpolen en dubbele dingen die in de natuur zo prominent aanwezig zijn, is dit een uitgangspunt waarmee we het menselijke denken en handelen misschien beter kunnen begrijpen.

## DUALISTISCH DENKEN EN VOELEN

Tegenpolen en paren manifesteren zich zo prominent in de natuur dat het logisch is aan te nemen dat onze manier van leven daar in grote mate door wordt beïnvloed. Omdat we vaak handelen op basis van tegenpolen en paren, hebben we dit geïntegreerd in ons denken. Hierdoor ontstaan patronen van gedachten die meestal gaan over twee onderwerpen, die we vaak als tegenpolen tegen elkaar afzetten. Toen ik aan de Waal zat was ik in gedachten bezig met de tegenstellingen liefde-angst, onafhankelijkheid-verbondenheid en rust-spanning. De onzekerheid en onmacht die ik voelde, heeft te maken met het feit dat het me niet lukte die tegenpolen in mijn hoofd te laten samensmelten. Daar waar de zon en de maan zo mooi samenwerken, is er in m'n hoofd vooral sprake van oorlog. Deze wordt bijna als vanzelf gevoerd, vaak zonder dat ik het zelf in de gaten heb. Het lijkt af en toe alsof ik voor onmogelijke keuzes sta; alsof ik me in een niemandsland begeef, tussen twee extremen. Soms roep ik heel hard 'dat ik voorlopig lekker alleen wil blijven' en dat 'ik niet iemand ben van relaties'. Ik krijg dan extreme gedachten en gevoelens die ik heel stellig uitdraag. Hoe harder ik dit soort dingen echter roep, hoe vaker ik me stiekem toch eigenlijk best wel eenzaam voel. Het resultaat van een oorlog in m'n hoofd die alleen maar verliezers kent.

## HET DOEL VAN DIT BOEK

Beste lezer, stille metgezel; ik heet je van harte welkom in dit boek. Als je dingen uit je eigen belevingswereld herkent in het verhaal dat ik je zojuist heb verteld, nodig ik je uit om verder te lezen. Als ook jij worstelt met tegenstellingen als liefde-angst en onafhankelijkheid-verbondenheid, dan hoop ik je met dit boek een aantal handvatten te geven waardoor je beter in staat bent om, net als de zon en de maan, een samenwerkingsverband te creëren tussen deze tegenstellingen. Uiteindelijk zul je dan ervaren dat je kunt opgaan in het geheel dat die tegenstellingen samen vormen, waardoor je één wordt met alles wat zichzelf zo ogenschijnlijk tegenspreekt. Ik maak deze reis samen met jou en zal dan ook veel van mijn eigen tegenstrijdigheden met je delen. Ik ben geen psycholoog die je vanuit een ivoren toren gaat vertellen wat jij wel en niet moet doen. Veel liever wil ik ook deze tegenpool (schrijver-lezer) verenigen door gezamenlijk met je op te trekken door dit boek. Ga je mee? Wie weet waar we uit zullen komen!

NB. Dit boek bouwt voort op mijn vorige boek *Leef!* (zie de advertentie op pagina 143). Ik raad je aan dit boek eerst te lezen, als je dat nog niet gedaan hebt. Je kunt ook ter voorbereiding twee artikelen (instapartikel *Simplify Life* en *Acceptatie*) downloaden vanaf [www.thema.nl/boek-leef/](http://www.thema.nl/boek-leef/). Deze artikelen horen bij dit boek en leggen onder andere uit waarom ik onderscheid maak tussen jou en je verstand.







## 2 JIJ VERSUS DE OMGEVING

Als je ervoor kiest dit pad te gaan bewandelen, is het van groot belang dat je eerst nauwlettend onderzoekt waar je nu staat. Als je je niet genoeg bewust bent van je huidige manier van kijken, denken, voelen en handelen, dan weet je ook niet wat je moet doen om dit te veranderen. Stel je voor dat je een landkaart ziet met allemaal plekken waar je graag naartoe zou willen. Hoe kun je dan weten welke kant je op moet lopen als er nergens een pijl staat met: 'U bevindt zich nu hier'?

### ZELFKENNIS BEGINT BIJ HET KENNEN VAN JE OMGEVING

Graag wil ik je een manier van denken en kijken voorleggen die je kan helpen je menselijke aard beter te begrijpen. Al van jongs af aan leren we om onszelf te zien vanuit de ik-persoon. We kijken naar de wereld op basis van onze eigen overtuigingen. We denken daardoor vrij stellig dat onze omgeving in dienst staat van wat wij willen: de wereld is zoals zij is omdat we deze wereld zelf hebben gecreëerd. We denken dus dat we de baas zijn over wat er om ons heen gebeurt, en dat we onze omgeving daar waar nodig naar onze hand kunnen zetten. De populaire hedendaagse psychologische literatuur speelt slim in op dit idee door je te vertellen dat je 'de architect bent van je eigen leven' en 'dat alles mogelijk is als je maar zorgt voor een positieve instelling'.

Als we vanuit dit perspectief denken zijn we echter niet objectief. Onze gedachten kleuren alles wat we waarnemen. Als we aan waarheidsvinding willen doen zullen we echter moeten beginnen met het bestuderen van onszelf vanuit de omgeving. Dit vergt een heel radicale omschakeling in de manier waarop we onszelf benaderen. Omdat we geleerd hebben ons zelf vooral als individu in een omgeving te zien, beseffen we niet dat we eigenlijk een onderdeel en een product zijn van die omgeving.

Lees die laatste zin nog eens terug en neem de tijd hier goed over na te denken. Wat vind je van die stelling? Mensen die sterk het gevoel hebben dat ze controle willen uitoefenen op hun leven, zullen over het algemeen direct gaan steigeren als dit soort ideeën naar voren worden gebracht. Als jij het product bent van je omgeving, ben je dan een willoos slachtoffer van toevallige omstandigheden? En als dat zo is, wat moet je *dán* doen? Moet je alles dan maar zomaar over je heen laten komen? Als je dit nu denkt, slaat je verstand een beetje door. Ik heb het alleen nog maar over een idee; een alternatieve manier van kijken. Zie dit boek dan ook vooral als een soort derde oog dat je kan helpen meer overzicht te krijgen over jouw leven. Zie ook in dat je in gedachten gelijk al bezig bent tegenpolen te creëren (controle-geen controle). Je hoeft in deze fase nog helemaal niets te doen en alleen maar open te staan voor alternatieve manieren van denken en kijken.

## KOPPELING EN ONTKOPPELING

Laten we beginnen met kijken naar hoe dingen ontstaan. Iedere vorm van leven begint doordat twee cellen elkaar vinden, zoals jij en ik het product zijn van een zaadcel en een eicel. Hoe wonderlijk dit proces ook is, er is dus altijd sprake van een directe en aanwijsbare koppeling tussen twee verschillende dingen. De tegenpool man-vrouw verenigt zich, met als product een nieuwe man of vrouw. Natuurlijk weet je dit allang en komt het misschien wat kinderlijk over dat ik dit ter sprake breng. Toch denk ik dat het erg belangrijk is dit te beseffen vanuit het

idee dat ook jij zo bent ontstaan, zonder dat jouw ik-persoon daar iets over te zeggen heeft gehad. Je bent net als ik het product van een koppeling van tegenpolen. Je hebt dus niet voor het leven gekozen, het leven heeft jou gekozen. Je vader en moeder hebben ooit besloten om jou te 'maken'. Vervolgens hebben ze je opgevoed in hun omgeving, en hebben ze jou hun taal, kennis en opvattingen bijgebracht. Je ging naar een school in de buurt van hun huis, kreeg daardoor vriendjes en vriendinnetjes uit hun buurt, enzovoort. Je hebt er nooit echt zelf voor gekozen te worden wie je voor een groot deel nu bent.

Ik weet niet hoe dit op jou overkomt, maar ik moet je bekennen dat ik dit zelf in het begin een behoorlijk deprimerende gedachte vond. Als ik iets een lekker gevoel vind, dan is het wel het gevoel dat ik baas ben over mijn eigen leven. Toen ik mezelf vervolgens met dit kritische derde oog begon te bekijken, besepte ik dat ik eigenlijk bar weinig te zeggen heb gehad over het verloop van mijn leven. Ik ben opgegroeid in de Achterhoek, in een klein dorp waar mijn ouders wonen. De eerste achttien jaar van mijn leven was ik gebonden aan deze omgeving. Ongevraagd groeide ik op in een omgeving die ik niet zelf had gekozen. Ik leerde de taal, normen en waarden die ik aangereikt kreeg, at het eten dat ik voorgeschoteld kreeg en ontwikkelde mezelf op basis van allerlei toevallige omstandigheden.

Je kunt alleen leren wat je krijgt aangereikt. Zonder je omgeving was je niet geweest wie je nu bent. Wat je ook doet; ergens in je verleden is er een moment geweest waarbij je omgeving jou dat heeft aangeleerd. Ik schrijf dit boek in de wetenschap dat ik schrijven heel erg leuk vind om te doen. Maar hoe komt dat? Ben ik zomaar uit vrije wil gaan schrijven, omdat dit gewoon iets was dat altijd al in me zat? Volgens de wetten van de natuur kan dat helemaal niet omdat er altijd twee elementen nodig zijn om iets te kunnen veroorzaken. Ik heb er niet voor gekozen om te gaan schrijven, dat is mij op school geleerd toen ik nog veel te jong was om mijn eigen keuzes te kunnen maken. Mijn vader was en is een schrijver en heeft mij geïnspireerd met zijn verhalen en columns.

Ongetwijfeld heb ik er daarnaast een bepaalde genetische aanleg voor, waar ik overigens ook niet zelf voor gekozen heb. Op de universiteit kwam ik vervolgens toevallig in contact met mijn mentor Hubert de Mey, die mij alles heeft geleerd over de therapievorm waar mijn boeken op gebaseerd zijn. Verschillende toevallige omstandigheden hebben mij dus grote zetten in de rug gegeven. En dus is het feit dat ik dit boek schrijf, een product van toeval.

### OEFENING: HOE ZIT DAT BIJ JOU?

En nu ik je dan toch toevallig spreek: hoe zit dat bij jou? Wat zijn de dingen in jouw leven waar je niet zelf voor gekozen hebt, en die jou mede hebben gemaakt tot wie je nu bent? Zullen we eens een lijst maken?

Dingen waar ik in mijn leven niet voor gekozen heb en die mij hebben gemaakt tot wie ik ben.

Hoe zit dat bij jou?

DNA (karaktertrekken, uiterlijk, en aanleg voor bijvoorbeeld schrijven).

Opgegroeid in een klein dorp.

Mijn ouders en wat zij mij op basis van hun eigen overtuigingen hebben aangeleerd.

Lagere en middelbare school, vriendjes en vriendinnetjes.

Het gaat er niet om dat we ons nu als zoutzakken moedeloos neerleggen bij het idee dat we zo weinig te zeggen hebben gehad over ons

leven tot nu toe. Wat ik duidelijk probeer te maken, is dat wij allebei zijn ontstaan uit onze omgeving. Als je op die manier naar jezelf kunt kijken, is het makkelijker je eigen gedrag beter te begrijpen, zonder dat je je gelijk gefrustreerd of schuldig gaat voelen als de dingen niet lopen zoals jij graag wilt.

Heb je jezelf wel eens uitgebreid en langdurig vanuit dit perspectief bestudeerd? Ik neem aan dat je dit niet zo snel zult doen. Waarschijnlijk omdat je hebt geleerd dat je een sterke eigen verantwoordelijkheid draagt. Op het moment dat je naar jezelf kijkt vanuit de omgeving, komt al snel de gedachte op dat je de verantwoordelijkheid voor je eigen daden 'afschuift', waardoor je heel zielig zegt dat je het slachtoffer bent van een verkeerde opvoeding of andere vervelende omstandigheden. Je zult nu ongetwijfeld iemand in gedachten hebben uit je directe omgeving die dat steevast doet. Misschien vind je dat die persoon altijd maar zit te klagen en zeiken over 'hoe het zo gekomen is' en wil je koste wat kost voorkomen dat je ook zo iemand wordt. Het denken vanuit de omgeving heeft echter niets te maken met het afschuiven van je eigen verantwoordelijkheid. Het enige wat je doet, is erkennen dat je niet de baas bent over je leven. Ook erken je dat je omgeving een heel belangrijke invloed heeft op jou en dat jij je bestaansrecht vooral te danken hebt aan die omgeving.

## AFHANKELIJKHEID

We zijn als mensen geïndoctrineerd door allerlei begrippen die ons vertellen dat we onafhankelijk zijn. We dragen een grote 'eigen' verantwoordelijkheid en doen wat wij zelf willen, vooral omdat we dat waard zijn. Iedereen kent de reclames die je voorhouden dat jij het product in kwestie verdient hebt, alsof de reclame speciaal voor jou en voor jou alleen wordt vertoond. We trappen massaal in die boodschap door niet te beseffen dat de spreuk 'Omdat jij het waard bent' op dat moment aan een kudde van één miljoen mensen wordt gevoerd, waardoor we massaal denken dat we allemaal bijzonder, onafhankelijk en uniek zijn.

Niets is zo misleidend als het vergroten van je eigen rol in jouw leven. De illusie van onafhankelijkheid zit zo sterk verweven in ons denken dat we zelf niet eens doorhebben dat we vooral onszelf in de maling nemen. Omdat we massaal denken dat we onafhankelijk zijn, is het idee dat we eigenlijk heel erg afhankelijk zijn nauwelijks bespreekbaar. Dit geeft namelijk een erg onbehaaglijk gevoel. Het haalt je uit de illusie van controle en vrije wil. Toch houdt diezelfde illusie je gevangen in je hoofd, zodat je niet op kunt gaan in alles wat je doet en meemaakt. De vraag is dus of jij je hele leven vast wilt blijven houden aan een illusie, of dat je bereid bent jezelf te verbinden met alles waar je direct of indirect al mee verbonden bent.

## VERBONDENHEID

Het woord 'afhankelijkheid' is nogal negatief geladen. Dit komt vooral omdat we onze onafhankelijkheid zo ontzettend belangrijk zijn gaan vinden. Het bewijst maar weer eens hoe sterk we bezig zijn met het creëren van tegenpolen: omdat we onafhankelijk willen zijn, proberen we elke vorm van afhankelijkheid tegen te gaan of uit te sluiten. Als je weerstand voelt tijdens het lezen van dit gedeelte, komt dat hierdoor. Gewoon omdat je verstand heeft besloten dat je onafhankelijk bent en dus niet afhankelijk wilt zijn. Ons verstand kan ons op die manier van alles wijsmaken. Feit is alleen dat je, zelfs als je verstand dit heftig ontkent, nog steeds afhankelijk bent van zuurstof, voedsel en water, de grond waarop je loopt en de mensen om je heen.

Maar er is een keerzijde. Als je je verstand laat ratelen, terwijl je openstaat voor dit soort feiten en ze toelaat in de manier waarop je naar jezelf kijkt, dan zie je dat je continu verbonden bent met alles om je heen. Je ademt de zuurstof die de bomen om je heen produceren, je loopt bij de gratie van de grond onder je voeten en je ziet wat je ziet omdat de zon je daartoe de gelegenheid geeft. Klinkt dat zweverig? Vind je me nu een overdreven geitenwollensokkenpsycholoog? Dat mag. Ik hou van zelfspot en er mag ook gelachen worden in dit boek.

Zie wel dat het je verstand is dat direct reageert op dit idee door het bij voorbaat al belachelijk te maken. Ik heb alleen maar feiten genoemd; dingen waar je eigenlijk niet omheen kunt. Als je bereid bent om op deze manier naar je omgeving te kijken, sta je open voor een manier van kijken die je kan bevrijden uit de strijd van je hoofd.

Tijd dus om te gaan oefenen met het direct ervaren van dit idee. Probeer de volgende oefeningen uit, al doe je het gewoon maar voor de lol. Neem je gedachten niet te serieus en zie het als een experiment waarbij je iets nieuws uitprobeert.

#### OEFENING: HALLO! CONTACT!

Word je bewust van de dingen waarmee je in contact staat op dit moment. Begin met dit boek. Kijk hoe je het vasthoudt, hoe het papier in je handen en op je vingers aanvoelt, en word je bewust van de letters die je leest. Zie dat het letters zijn waarmee deze geitenwollensokkenpsycholoog t e g e n j o u p r a a t. Zie dat je op dit moment denkt wat je leest, omdat ik dit nu toevallig schrijf. Jij hebt op dit moment neuronen in je hoofd die actief het woord oekeboekewoeke lezen, en dat lullig genoeg waarschijnlijk nog gaan onthouden ook. Waarom? Omdat ik zo gek ben om het op te schrijven en niet omdat jij het zo leuk vindt om oekeboekewoeke te lezen. Zit je, of lig je? Word je dan bewust van de ondergrond waarop je rust en voel het contact met je stoel, bank of bed. Welk gedeelte van je lijf staat in direct contact met je omgeving? Richt je aandacht op dat gedeelte en voel waar jij en je omgeving elkaar raken. Neem de tijd je volledig bewust te worden van dit contact.



### OEFENING: BLAUWE ZUURSTOF

Probeer je met open ogen voor te stellen dat de zuurstof die je inademt een blauwe kleurstof heeft gekregen. Als je over straat of door het bos loopt, word je dan bewust van het feit dat je zuurstof inademt uit die omgeving. Zie de stofdeeltjes voor je en stel je voor dat je ze als blauwe belletjes inademt en in je opneemt. Besef op dat moment hoe afhankelijk je stiekem eigenlijk bent van je omgeving. Zonder die zuurstof had jij daar niet gelopen.

### OEFENING: OP EEN ONBEWOOND EILAND

Bedenk wat je het allerleukste vindt om te doen, waarom jij dat zo graag doet en waarom dat echt iets is van jou, dat losstaat van je omgeving. Zelf speel ik gitaar, zing ik en schrijf ik liedjes. Dit is echt mijn ding wanneer ik alleen in m'n kamertje zit en helemaal op kan gaan in de woorden die ik op papier zet. Deze hobby is zo sterk verweven met mijn persoonlijke identiteit dat het iets unieks is, iets heel persoonlijks, dat hoort bij mijn eigen belevingswereld. Ik en mijn gitaar, met pen en papier als zalf voor de zoekende ziel. Mijn gitaar en ik. Heeft verder niemand iets mee te maken. Kun jij ook zoiets noemen? Wat doe jij graag en is echt persoonlijk; echt van jou?

Wat is jouw ding?

.....

.....

.....