

# INHOUD

**Voorwoord en dankwoord** 9

**Inleiding** 11

Hoe komt het dat je grip op je leven mist? 11

Drijfveren en brandstof 13

Hoe is dit boek opgebouwd? 14

**DEEL I Wie zijn jou allemaal de baas?** 17

**1 Hoe ziet jouw levensscript eruit?** 19

1.1 Je levensscript stuurt je gedrag 20

1.2 Je levensscript heeft geen eeuwigheidswaarde 22

1.3 Om je script te vernieuwen, moet je het eerst leren lezen 27

1.4 Reflectie 28

**2 Naar welke innerlijke stem luister jij?** 31

2.1 Ouder, Volwassene en Kind samen aan het stuur 32

2.2 Wat zijn de rollen van Ouder, Volwassene en Kind? 39

2.3 Uitwerking van jouw antwoorden in je eigen profiel 46

2.4 Je OVK-profiel als basis voor groei 50

2.5 Reflectie en groeiopgaven 51

**3 Opgepast, controlfreaks in je script** 55

3.1 De misleidende werking van opjagers 57

3.2 Welke opjagers zijn de jouwe? 59

3.3 Reflectie: wat moet jij allemaal van jezelf? 69

## **DEEL II Wat heb je nodig om zelf de baas te zijn? 73**

### **4 Van 'moeten' naar 'mogen' 75**

- 4.1 Wie ben je? 75
- 4.2 Ten aanval? 77
- 4.3 Geef jezelf permissie 78
- 4.3 Reflectie en vooruitblik 81

### **5 Autonomie: van 'doen' naar 'zijn' 85**

- 5.1 Bouw aan eigenwaarde en zelfvertrouwen 86
- 5.2 Ontwikkel je innerlijke autoriteit 90
- 5.3 Neem je eigen plek in 93
- 5.4 Blijf uit die verraderlijke dramadriehoek 96
- 5.5 Reflectie en vooruitblik 99

### **6 Schakel je afweersysteem uit 101**

- 6.1 Hoe werkt afweer? 102
- 6.2 Vormen van afweer 105
- 6.3 Leven zonder afweer 111

### **7 Gezonde en werkende manieren om met problemen om te gaan 115**

- 7.1 De kunst van het afronden 116
- 7.2 Wat jij van Albert Einstein kunt leren 118
- 7.3 Perspectiefwissel in de praktijk 120
- 7.4 Reflectie en vooruitblik 122

**DEEL III Piloot van je eigen leven** 125

**8 Van 'mogen' naar 'willen' en 'verlangen'** 127

8.1 Kiezen voor ontwikkeling 128

8.2 Passie en talent: over Mr. Bean, Freek en Epke 129

8.3 Over doorgaan gesproken 130

8.4 Maar wat wil jij nu dan? 132

**9 Verlaat de tribune en betreed het speelveld** 137

9.1 Het speelveld-tribunemodel als spiegel voor je houding  
en gedrag 137

9.2 Spelers versus tribunezitters 144

9.3 Neem je verantwoordelijkheid 145

9.4 Reflectie en vooruitblik 153

**10 Stop met overleven, ga leven!** 157

10.1 Multiply je leven 158

10.2 Moeiteloos meer 159

**Literatuurlijst** 163

**Over de ZEKERtraining** 165

**Over de auteur** 168

# VOORWOORD EN DANKWOORD

**D**e baas, de piloot van je leven zijn, dat wil iedereen net zo graag als jij en ik. Minder lijden en meer leiden. Groei en geluk ervaren. Technieken leren waarmee je echt vooruitkomt. Sinds 2009 help ik met mijn ZEKERtrainingen mensen om hun eigen autonomie te versterken, en stagnatie te ruilen voor beweging. Ik wil ze leren om de piloot van hun eigen leven te worden. De werkende principes uit mijn trainingen heb ik vertaald naar een boek waaruit iedereen naar eigen behoefte technieken en inspiratie kan putten om het leven vanuit eigen regie meer kwaliteit te geven. Een boek dat je met een glimlach uitnodigt om te blijven lezen (wat niet wil zeggen dat er geen harde lessen instaan).

De eerste versie van dit boek verscheen in 2014. Je hebt nu een volledig vernieuwde en uitgebreide bewerking in handen. Nog steeds leer ik namelijk veel nieuwe en gedreven mensen kennen in mijn trainingen. Allemaal doen ze zichzelf helaas op enige wijze tekort. En allemaal willen ze hetzelfde: een beter leven. De een noemt het groei, de ander zelfvertrouwen, weer iemand anders wil focus, richting, rust. Zo is er altijd nog wel iets te wensen. Geen wonder, want het leven is vol tegenslagen. Het is al erg genoeg om te moeten leren daarmee om te gaan ... waarom zouden we het onszelf dan onnodig moeilijk maken? Want dat is wél wat we doen. Pijn is weliswaar onvermijdelijk, maar lijden (pijn van langere duur) kun je bekorten. De sleutel heb je nu in handen.

Ik gebruik in dit boek veel metaforen en vertel anekdotes en ervaringen uit mijn eigen leven en trainingen, om de psychologische principes zo herkenbaar mogelijk te maken. Doe vooral ook de oefeningen, want je vliegbrevet haal je door vliegreuen te maken! Leef lekker je eigen leven, blij investeren in jezelf en geniet van je groei. Wees je eigen baas, zet je eigen koers uit en vlieg op je eigen kunde in plaats van op de automatische piloot.

Ik bedank mijn partner Marianne voor haar eindeloze geduld op de vele avonden dat ik bezig was met dit boek. Mijn kinderen Maaïke, Levy, Jacob, Milou en Merlijn – de parels in mijn leven – ben ik veel dank verschuldigd, omdat ze voortdurend mijn eigen gedrag spiegelen en me op die manier in de groeimodus houden.

Heidi Aalbrecht was gedurende het schrijfproces mijn ervaren copiloot en gaf goeie tikjes tegen de stuurknuppel. Bedankt Heidi, het was erg stimulerend en waardevol!

Pep Degens

# INLEIDING

**D**it boek heb je gekocht (of misschien gekregen) omdat je iets aan je leven wilt veranderen. Misschien knaagt er iets vaag van binnen, een licht ontevreden gevoel, maar daarom niet minder hardnekkig aanwezig. Of je bent rondit ontevreden over je huidige leven en weigert je daarbij neer te leggen. Of nog erger, je wordt geconfronteerd met tegenslag op misschien wel meerdere fronten tegelijk. In alle gevallen kan het zijn dat je door je huis ijsbeert en vertwijfeld uitroept: 'Wie is hier nou verdorie de baas over mijn leven?' Je zoekt naar gereedschap, naar houvast, naar technieken waarmee je de kwaliteit van jouw leven kunt verhogen. Bruikbare en geloofwaardige handvatten, voorzien van een praktische handleiding. En graag niet uit de stroming van 'Alles is goed zoals het nu is, je moet alleen leren ervan te genieten.' Je wilt oplossingen, verandering, je wilt de baas zijn. In dat geval heb je het goeie boek, maar dan is er dus wel werk aan de winkel.

## Hoe komt het dat je grip op je leven mist?

Het is goed om bij het begin te beginnen. Als je begrijpt hoe wij ons leven leven, begrijp je ook hoe het zover met jou heeft kunnen komen dat je het nu 'ineens' anders wilt. Dus allereerst, hoe leven wij ons leven? Antwoord: door twee basisprincipes te volgen, namelijk pijn te vermijden en plezier na te jagen. *Weg van pijn en op zoek naar plezier*, zo worden wij allemaal automatisch en onbewust voortgedreven. Op de automatische piloot dus. Paradoxaal genoeg leidt dit niet vanzelf tot een pijnloos of plezierig leven. In beide gevallen mis je namelijk wat je wel denkt te hebben: grip. Hoe zit dat?

Het nastreven van een uitsluitend plezierig leven zou kunnen uitmonden in een voortkabbelend bestaan, ontdaan van diepgang, intensiteit, zingeving, risico of spanning. Je gaat van feestje naar theatervoorstelling, van weekendje weg naar museum. Aangenaam, maar ontdaan van groei: feitelijk namelijk consumerend van aard, veilig, oppervlakkig. Verdoofd. Waar leef je nou voor? Op die manier kan dus een ogenschijnlijk plezierig leven toekabbelen naar een knagend bestaan met een vaag gevoel in je onderbuik. Terwijl jij in de veronderstelling bent dat je het goed voor elkaar hebt (je vult je tijd en leven), volg je feitelijk de weg van de minste weerstand. Daardoor mis je de vervulling. Het zal je gaan vervelen, want je geniet weliswaar van de tocht, maar je levensvaardigheden nemen niet toe naarmate de reis vordert. Dat geeft dat verveelde en knagende gevoel van binnen. Misschien eindig je wel in een *bore-out*. Je zit in bad en overdenkt je leven en verzucht: ‘Waar is verdorie toch die passie gebleven die ik ooit ervoer?’

Een leven ‘weg van pijn’ aan de andere kant, waarbij je uit de buurt blijft van je angsten en andere negatieve gevoelens, wordt net zo goed een beperkt bestaan. Je mijdt risico’s en staat niet in contact met de kwetsingen en tegenslagen die zich aandienen. Je zit als het ware in een kano op een prachtige rivier en laat alle spannende stroomversnellingen liever links of rechts liggen. De rivier bepaalt daarmee je tocht, niet jijzelf. Je wilt als het ware níét die stroomversnelling, je wilt níét naar die boomtak varen. Juist die kwetsingen, risico’s en angsten maak je daarmee bepalend voor je reis, en daarmee tot de baas van je leven. Je volgt een strategie van vermindering, ontkenning of controle en bent in de war: dit geeft je geen grip zoals jij denkt, het vermijdt slechts de confrontatie met waar je zo bang voor bent. Dat is geen grip, maar angstvermindering. Het brengt je kramp in plaats van kracht.

In beide gevallen doe je je rijpingsproces als mens ernstig tekort en weiger je de lessen van het leven aan te gaan en te leren: groei door te ervaren, terug te kijken en reflecteren, nieuwe keuzes te maken, nieuwe manieren leren om om te gaan met

druk en tegenslag. Als je niet uitkijkt, word je in je gedrag een baby in een volwassen lichaam. Is dat wat je ambiert? Of wil je liever groeien als mens, jezelf leren kennen en je instrumentarium vergroten om het leven mee te scheppen?

De vragen in ons leven waar we hoe dan ook elke dag mee worden geconfronteerd, zijn: Hoe leef je dat leven, soms aange-naam, soms minder aangenaam? Hoe maak je het leven tot je eigen leven? Hoe verhoog je de kwaliteit van je leven? Hoe haal je eruit wat erin zit?

Ooit raadpleegde ik een psychiater – pijn vermijdend als ik was na mijn pijnlijk verlopen scheiding – en die wist het stellig te verwoorden: ‘Het leven leiden wij *per definitie* vanuit een depressief uitgangspunt.’ Wat een eyeopener was die zin alleen al voor mij. Dat er onheil, kwetsing, pijn, afwijzing en teleurstelling op je pad komen, staat vast (ook al blijf je ergens hopen dat iemand voor jou een rode loper uitrolt en je pad met rozenblaadjes bestrooit). Dus hoezo wilde ik op dat moment die logische pijn niet? Is het leven ‘weg van pijn’ of juist ‘omgaan met pijn’? Overigens was ik na drie gesprekken klaar bij (of beter gezegd mét) die ene psychiater. Hij bleef maar volharden in zijn opvatting dat ik ooit zou sterven aan een zenuwzinking. Ik zette daar een hartinfarct tegenover. Beide heb ik gelukkig nog niet mogen ervaren. Maar de stelligheid waarmee hij dacht zeker te weten hoe ik ooit aan mijn einde zou komen, vond ik ongepast en bracht me ertoe afscheid van hem te nemen. Ook psychiaters zijn maar mensen, besloot ik. Mag ik zelf weten hoe ik aan mijn einde kom? Mag ik eigen baas zijn? Ik beriep me op mijn primaire levensbehoefte: autonoom zijn, eigen keuzes maken, regie voeren.

## Drijfveren en brandstof

Pijn vermijden en plezier zoeken, kun je dus zien als onze wezenlijke drijfveren. Het zijn de twee piloten in je bestaan (totdat jij besluit zelf de stuurknuppel over te nemen). Daarbin-nen – op een dieper niveau zou je kunnen zeggen – hebben we



allemaal basisbehoeften die we graag willen vervullen. De Amerikaanse psychologen Richard Ryan en Edward Deci onderscheiden drie universele basisbehoeften. Deze vormen de psychologische brandstof die we nodig hebben om te blijven vliegen:

- 1 autonomie: de behoefte om je eigen baas te zijn en je eigen weg te bepalen;
- 2 verbondenheid: je verbonden voelen met andere mensen;
- 3 competentie: de wens om iets te doen waar je goed in bent en wat ertoe doet.

Zij hebben hiermee het geheim te pakken van een *benijdenswaardig bestaan*. Ga leven vanuit autonomie, verbondenheid en in lijn met je eigen competenties. Blijf niet hangen in een plezierig of een pijnvermijdend bestaan. Een mooie aanbeveling vind ik zelf, maar hoe bereik je dat dan?

Ik focus in dit boek op leren autonoom te worden en hierin groeien. Autonomie, je eigen baas worden en blijven, vind ik een basisbegrip. Ik vertaal het in de baas zijn, de piloot zijn die aan de stuurknuppel zit van je eigen koers, leven. Het is de basis onder de andere twee behoeften. Zonder autonomie ben je niet 'jezelf'. Zonder autonomie geen onafhankelijkheid en regie, maar afhankelijkheid en volgzaamheid ten opzichte van anderen.

## Hoe is dit boek opgebouwd?

In deel I van dit boek laat ik je zien welke bazen er zoal kunnen zijn in je leven. Waar komen ze vandaan, wie zijn ze, wat drijft hen? Wat maakt hen zo hardnekkig aanwezig in jouw bestaan? Je leest over je eigen gebruikershandleiding, je script. Dat heb je geschreven toen je nog jong was. Het is allesbepalend voor je regie. Je zult ontdekken dat er heel veel onzin in je script staat. Maar ook dat die onzin nog een stevige rol in je leven kan spelen. Ben je nu nog wel tevreden over die (oude) tekst? Hoe verander je je eigen gedragsregels, als je dat wilt?

In deel II lees je over wat je nodig hebt om je eigen baas te worden. De verouderde en destructieve scriptregels die je hebt weten te achterhalen, moet je zien om te zetten naar voor jou voedende en steunende principes. Je gaat weer terug naar jezelf door je eigenwaarde en zelfvertrouwen te heroveren. Ook leer je om je eigen plek in te nemen tussen al die anderen. Hoe makkelijk je van die plek wordt weggedrukt of juist wordt verleid om je plek af te staan, dat lees je ook. Je verdedigingslinie komt vervolgens aan bod: welke psychologische beschermingsmechanismen heb je aangebracht, zodat je de pijn uit je leven niet meer hoeft te voelen? Ooit hielpen ze je, maar nu vormen ze juist een belemmering om het leven aan te gaan. Hoe ga je hiermee om? Wat zijn effectieve gedragsstijlen om je leven mee vorm te geven en om je leven te leiden?

Deel III koppelt tot slot je groei in levensvaardigheden aan richting en versnelling. Waar wil je heen vliegen en hoe kun je in een verdere versnelling raken? Natuurlijk kan het je einddoel zijn om je eigen zaakjes gewoon op orde te krijgen en houden. Maar het leiden van je eigen leven kan zoveel meer zijn, als je focus weet aan te brengen en expansie kunt realiseren. Hoe houd je die focus vast, hoe zorg je daarbij voor je eigen groei? En natuurlijk, als je toch eenmaal vaardig door je leven vliegt, is de mooiste vraag om te beantwoorden: hoe gaat het je lukken om in je leven als piloot vol passie door de geluidsbarrière te knallen?

Ik wens je een leven toe in volle vaart!



DEEL I

WIE ZIJN JOU  
ALLEMAAL  
DE BAAS?



1



# HOE ZIET JOUW LEVENSSCRIPT ERUIT?

Als meisje van negen zorgde zij al voor haar zieke moeder. Haar vriendinnetjes speelden na schooltijd met elkaar, maar zij hielp haar vader in het huishouden, deed boodschappen en hield haar moeder gezelschap nadat zij in een depressie was geraakt. Nu, vijftig jaar later, maakt ze de balans op in haar werkende leven. Het liefst zorgt ze nog steeds voor anderen in het team en cijfert ze zichzelf weg. Kan ze er echt niet meer van maken?

**H**oe kan het toch dat we ons vaak in het heden als volwassene nog steeds zo gedragen als in het verleden, toen we nog kind waren? Je keuzemogelijkheden zijn toch in feite onbegrensd, dus waarom doe je juist dat ene? Alsof je die kindrol nooit hebt herschreven in de tegenwoordige tijd en nog steeds in je oude toneelstuk speelt. In dit geval meer als figurant dan als hoofdrolspeler. En al helemaal niet als regisseur. Het onderliggende vraagstuk heet *autonomie*: het naar eigen wens en wil inrichten van je leven door zelfstandig je gedrag te bepalen. Autonoom zijn is onze basisbehoefte nummer 1. Geen wonder, want zeg nou zelf: ben jij iemand die liever afhankelijk is en zijn leven laat hangen van anderen, of ben je liever onafhankelijk en richt je je leven in naar je eigen wensen?

Hoe kom je aan de stuurknuppel van je eigen vliegtuig, je eigen leven? Hoe leer je om je eigen koers uit te zetten en er regie over te houden? Hoe kun je zelf bepalen waar je heen gaat, hoe je je gedraagt, wat je gaat doen? Hoe word je piloot in plaats van passagier?

In dit hoofdstuk lees je allereerst over de totstandkoming van je gedrag in het verleden. Dat is het uitgangspunt. Daar ligt de

basis van je huidige gedrag. Van daaruit kijken we vervolgens naar de betekenis ervan voor het heden.

## 1.1 Je levensscript stuurt je gedrag

Om het begrip *autonomie* verder te doorgronden, is het nodig om te analyseren hoe gedrag tot stand komt. Het begrip *levensscript* (of afgekort *script*) is daarbij een sleutelbegrip, omdat je gedrag dat script volgt. *Script* is een term uit de Transactionele Analyse (TA). De TA beschouwt gedrag als een aaneenschakeling van acties en reacties: transacties. De Amerikaanse psychiater Eric Berne legde de basis van de TA in de jaren zeventig van de vorige eeuw. Hij omschrijft het script als het persoonlijk levensplan dat wij op jonge leeftijd al schrijven als reactie op ervaringen. In je leven schrijf jij je script, om het vervolgens te volgen als leidraad. Je zelfgeschreven script schrijft je dus voor hoe je je moet gedragen.

### Zij waren groot en jij was klein

Maar eerst nog even terug naar het schrijven van je script. Hoe gaat dit in zijn werk? Denk terug aan je kindertijd. De mensen om je heen gaven voortdurend boodschappen af, die jij als kind interpreteerde, van betekenis voorzag. Zo leerde je en zo schreef jij je eigen 'gedragshandleiding', ervaring voor ervaring. Anderen gaven je in feite voortdurend sturing en feedback, vertelden je wat je moest doen of koppelden terug hoe ze hadden ervaren wat je deed. In beginsel had je ontelbare gedragsmogelijkheden: je kon vragen, dreinen, eisen, jengelen, luidruchtig spelen, of juist stil op je kamertje gaan zitten. Ook kon je wegrennen, je verstoppen, iemand slaan, dingen afpakken, gek doen, op schoot gaan zitten, of voortdurend door de kamer over de meubels klauteren. De feedback op sommige gedragingen zal positief zijn geweest: ze werden beloond. Andere gedragingen zullen juist zijn genegeerd of afgestraft. Je zult terwijl je het stukje over deze gedragingen las al onbewust je eigen blijk van goedkeuring of afkeuring hebben gevoeld. Hoe komt dat? Door je eigen script,

waarin staat hoe jij vroeger feedback hebt ontvangen op die betreffende gedragingen.



*De leef- en gedragsregels van anderen drongen door in jouw besturingssoftware, jouw gebruiksaanwijzing.*

Zo hebben je opvoeders (ouders, leerkrachten), vrienden, kennissen, je tante bij wie je logeerde, oudere gezinsleden, die trainer van de F'jes langs de lijn en die getalenteerde atleet van je tennisclub allemaal hun eigen bijdrage geleverd aan jouw script, je levensplan. Door hun sturing en hun feedback. Soms in de vorm van een preek, dan weer als een tip, van vriendelijk en goed bedoeld tot en met dreigend. Vol ontzag of wellicht angst heb je deze instructies opgevolgd en opgeschreven. Die anderen waren immers de autoriteit en wisten vanuit hun positie en rol wat goed voor je was. Zij waren groot en jij was klein. Daarmee drongen hun leef- en gedragsregels door in jouw besturingssoftware, jouw gebruiksaanwijzing. Onbewust leerde je dat dit de enige manier was om je te handhaven in de wereld, om te overleven.

### **Scriptbesluiten, scriptregels en gedragspatronen**

Als kind nam je voortdurend en al dan niet bewust besluiten over wat werkt en wat niet werkt: scriptbesluiten. Dat zijn markeringen in het script die een belangrijke beslissing aangeven over je gedrag. Ze geven aan welk gedrag in jouw ogen zinvol is en welk gedrag juist niet. Een scriptbesluit kan bijvoorbeeld luiden dat je het alleen moet doen (je ouders waren er niet of onvoldoende voor je op de momenten dat je ze nodig had). Een ander scriptbesluit kan zijn dat je je vooral niet mag laten zien (je moeder zat afkeurend en met rollende ogen aan tafel op de momenten dat jij trots liet zien hoe je in de musical de sterren van de hemel zou gaan spelen).

Uit een dergelijk besluit volgen een of meer concrete gedragsregels: scriptregels. Een *scriptregel* is de concrete invulling van je scriptbesluit. Het besluit om je niet te laten zien, kan bijvoorbeeld uiteenvallen in de volgende drie regels: vertel nooit uitbundig over wat je kunt; hou je altijd gedeisd, ook als je wordt



gevraagd te vertellen over je dag; neem nooit te veel initiatief en wacht eerst af wat anderen te zeggen hebben.

Met gedragsregels worden ook gedragspatronen geboren. Een *gedragspatroon* is een samengesteld geheel van scriptregels over gedachten en gedragingen, over acties en reacties. Een patroon in je script is handig, want het wijst je de weg in de wat ingewikkeldere situaties. Het bevat een samenstel van automatisch gedrag, zodat je niet de hele tijd hoeft na te denken en bewust te kiezen. Dat gaat namelijk vanzelf.

Als we het hebben over je script, scriptbesluit, scriptregels en gedragspatronen is het van essentieel belang om te beseffen dat je in je kinderjaren vooral leerde om als individu te *overleven*: door aandacht te krijgen, warmte, of bijvoorbeeld voeding. Deze basisbehoeften roepen voortdurend om vervulling en al je gedrag is erop gericht die vervulling te krijgen. Je script staat daarom vol van gedragingen die met name hierover gaan: het vervuld krijgen van basale levensbehoeften. In dat script staat niet hoe je een teamvergadering moet voorzitten, je moet gedragen bij een sollicitatie of een relatie kunt beginnen. En daarin schuilt het venijn van je script: je staat eigenlijk met lege handen bij nieuwe situaties. Desondanks volg je bij het kiezen van ‘nieuw’ gedrag wel degelijk wat je in het verleden van aanverwante gebeurtenissen hebt geleerd.

## 1.2 Je levensscript heeft geen eeuwigheidswaarde



*Je hebt je script geschreven op basis van externe ervaringen, in plaats van vanuit je interne eigen wil.*

Je script is erg handig, want automatisch fluistert het jou voortdurend in hoe je je ‘het best’ kunt gedragen. Het stuurt je acties en reacties. Wees er vooral blij mee. Je hebt je eigen gebruiksaanwijzing voortdurend bij je en hoeft nooit te zoeken (herinner jij je nu ook die ene keer dat je vaatwasser een storing had en je zeker wist dat je ooit een gebruiksaanwijzing had ontvangen?).

Dus gelukkig zit je nooit zonder, hoe oud je ook gaat worden. Maar. Je script kan zich ook tegen je keren. Dat is het geval als het je belemmert om je eigen leven te gaan leiden. Als je je wijze van overleven, van passief reageren, van onbewust en automatisch gedrag wilt verruilen voor een actieve, eigen manier van gedragen, dan heb je per definitie werk te doen. Realiseer je daarbij maar eens dat je je script hebt geschreven op basis van zogenoemde *externe ervaringen* in plaats van vanuit je interne eigen wil. En realiseer je ook dat je script in feite vol staat met oud nieuws. Dat komt alleen al doordat je het hebt geschreven in de verleden tijd, toen je nog jong was en de wereld bekeek als kind. Voor jou als kind was de wereld groot en de tijd eindeloos, en jijzelf was afhankelijk. En alles was groter en slimmer dan jij. Is het dan wel zo effectief om je gedrag voor de rest van je volwassen leven hierop te baseren?

In 1971 ging ik als zevenjarige op vakantie in het geboorteland van mijn moeder, Slovenië. In een afgelegen dorpje in de bergen bezochten we haar familie. Tien huizen, primitieve toiletten, onbegaanbare wegen en een diepe waterput met hoge opstaande betonnen rand. Met name die put maakte op mij grote indruk. Verder reden er nog geen auto's, wel paard-en-wagens en één motor. Het was een klein boerengehucht zonder stromend water.

In 2015 ging ik er weer heen met mijn moeder en twee van mijn kinderen. Nu waren de wegen geasfalteerd, het water stroomde en de toiletten waren modern. Maar belangrijker nog was de waterput; ik herkende hem onmiddellijk, maar de rand bleek nog geen meter hoog te zijn en de diepte was gering. Ik bekeek nu alles vanuit een volwassen perspectief. Wat vroeger een afgelegen, nauwelijks te bereiken bergdorp was, bleek nu slechts 20 kilometer van het stadsde Ljubljana te liggen. Hoezo afgelegen? Het dorp was niet verplaatst ... maar ik zelf kon nu afstand en tijd zien als een volwassene.

Wat ik deed in 2015, was het herprogrammeren van mijn script. Ik verving verouderde waarnemingen door actuele ervaringen, die ik nu vanuit een volwassen perspectief opdeed.

Daarbij verving ik ervaringen die aan waarde hadden ingeboet door nieuwe; een waterput van een meter hoogte en een halve meter diepte vormt geen bedreiging meer voor een volwassene.

### **Je script bevat denkfouten**

Ervaringen zijn altijd gekoppeld aan de leeftijd waarop jij ze opdeed én – daaraan gekoppeld – het perspectief van waaruit je ze opdeed. Maar je schrijft je bijbehorende gedragsregels vervolgens met onuitwisbare inkt in je script, alsof ze van eeuwige waarde zijn. Alleen dat al is een denkfout die je nog vaak zal belemmeren. Een denkfout bevat logica uit de goeie ouwe tijd. Een denkfout is een fout die erin geslopen is toen je onbevangen ‘opschreef’ hoe je je altijd moest gedragen in de wereld om je heen. Het absolute karakter van jouw logica is het venijn; het woordje *altijd* gaat je ooit de das omdoen.

Laten we nog iets verder kijken naar wat er daarbij mis kan gaan en wat een denkfout is. Een denkfout is een door jou in je script geschreven regel die uitgaat van jouw eigen logica. Het is voor een ander niet per definitie de absolute en enige waarheid. Wel voor jou.

Jules heeft als oudste broer in het gezin altijd extra zijn best moeten doen. Na schooltijd moest hij als enige uit het gezin meewerken op het land van zijn ouders, die een boerenbedrijf runden. Er was geen tijd om te spelen met vriendjes. Al vroeg heeft hij zo geleerd om verantwoordelijkheid te nemen, hard te werken en zijn eigen behoeften opzij te zetten. Dertig jaar later wordt hij teamleider van een dynamisch en snelgroeiend bedrijf. Al gauw komt hij om in het werk. Hij eist veel van zichzelf en anderen, vraagt weinig hulp en doet het liever zelf. Hij kan veel hebben. Er is weinig ruimte om te ontspannen, successen te vieren. Zijn team en zijn thuisfront gaan steeds meer sputteren, waarop hij nog meer laat zien dat hij een succesvol voorbeeld wil zijn. Uiteindelijk belandt hij in de ziektewet. Met hulp van de bedrijfsarts analyseert Jules zijn eigen gedrag en het script dat zegt: werk door, rust niet, laat zien dat je het kunt.

Het gedrag van Jules in zijn rol als teamleider is verklaarbaar vanuit zijn opvoeding. Zoals hij het heeft geleerd, zo zet hij het voort. Pas wanneer zijn omgeving ontevreden wordt en gaat klagen over zijn gedrag, is hij (uiteindelijk) bereid om naar zijn script te kijken. De denkfout die in zijn script blijkt te staan, is dat hij erin gelooft dat zijn gedrag de enige juiste manier is om aandacht en waardering te verkrijgen. Daarom zal hij zich op deze manier blijven gedragen tot het moment dat hij een nieuw scriptbesluit neemt en passages uit zijn script verwijdert die hij niet langer relevant of effectief vindt. En dat is dan persoonlijke groei: het vervangen van zelfgeschreven regels die je overleven dienden, door nieuwe, zelfgekozen regels die je eigen leven dienen. Zo word je weer de piloot van je eigen vliegtuig.

Nu kijken we allemaal vanuit ons eigen script naar het voorbeeld van deze man. Het kan best zijn dat je sympathie voor hem voelt. Misschien herken je jezelf in zijn situatie en zie je niet eens zo snel een alternatief voor zijn gedrag. Het kan echter ook zijn dat jij juist heel vrij bent opgevoed en dat je ouders alles eraan hebben gedaan om het jou naar de zin te maken. Dan reageer je waarschijnlijk vol ongeloof; waarom zou iemand alles alleen willen blijven doen, zeker onder steeds hogere druk?

***“We kijken allemaal naar het heden en naar anderen door onze eigen bril, waarvan de glazen per definitie in ons verleden zijn geslepen.”***

Zo kijken we allemaal naar het heden en naar anderen door onze eigen bril, waarvan de glazen per definitie in ons verleden zijn geslepen. Denkfouten van anderen die ook de jouwe zijn, zul je moeilijk herkennen, omdat ze ook in je eigen script staan. De kunst en kunde van de piloot van je eigen leven worden, begint met te leren welke vertekening jouw brillenglazen geven. Oftewel: welke denkfouten bevat jouw script?

Ik moet rond de 35 jaar oud zijn geweest toen ik met mijn vrouw op zoek ging naar een geschikte basisschool voor onze zoon. Tijdens een voorlichtingsavond op een van de beoogde scholen draaide de directeur een filmpje over een judoles waarin een leerling door de judo-

docent behoorlijk negatief werd bejegend. Afgekraakt, in de hoek gezet, tot betere prestaties aangespoord. 'Dit leek nergens op', zei de docent in het gespeelde voorbeeld tegen de jongen. Het overgrote deel van de ouders reageerde naderhand erg verontwaardigd en toonde compassie met de jongen. Hoe kon de docent dit in vredesnaam doen? Ikzelf was verbouwereerd. Hoezo vertoonden zoveel ouders medeleven, waar dit de enige correcte en logische manier was om iemand tot betere prestaties te krijgen?

Je wordt vaak pas met je script geconfronteerd door een prikkel van buitenaf die je aan het denken zet. Je doet een nieuwe ervaring op die je dwingt of aanzet tot nadenken over hoe je het hebt geleerd. Het duurde in mijn eigen voorbeeld nog enkele jaren tot ik erin geslaagd was om tot een andere kijk op 'judoles', opvoeding van kinderen, te komen. Vanuit die andere kijk moest ik vervolgens tot ander gedrag zien te komen. Voor mij was dat een waar gevecht met mijn eigen script. Zo hardleers zijn oude scriptregels, dat ze je gedrag willen blijven sturen totdat je ze vol overtuiging hebt uitgegumd. Vervolgens kun je nieuwe, eigentijdse gedragsregels opschrijven.

### **Denkfouten zijn leerfouten**

Je huidige gewoontegedrag is zoals gezegd vaak gebaseerd op denkfouten: het is gedrag waarin jouw eigen logica zit besloten. Deze logica is vaak gebaseerd op een foutief waargenomen oorzakelijk verband. Mijn dochter kwam laatst thuis met een grap die goed weergeeft wat ik bedoel.

Een kind vraagt aan haar moeder waarom ze altijd beide uiteinden van de worst afsnijdt voordat ze die gaat bakken. 'Kind, vraag dat maar aan oma, want dat heb ik bij haar thuis zo geleerd', antwoordt de moeder. Enkele dagen later stelt het kind haar oma deze vraag: 'Oma, mama snijdt altijd beide uiteindes van de worst af voordat ze gaat bakken. Waarom is dat?' Zegt oma: 'Wat, hebben jullie nog steeds dat kleine pannetje?'

In jouw script staan vast denkfouten zoals deze, met als basis dat kleine pannetje van vroeger. Aannames die je vroeger deed.

Nou is het afsnijden van beide uiteinden van een worst nog vrij onschuldig, maar een ander verhaal wordt het als de denkfout je duidelijk in je autonomie en levensruimte beperkt, zoals in het volgende voorbeeld.

Piet voelt zich niet lekker in het team waarin hij senior consultant is. De manager heeft problemen met zijn volgzame aard, de junior consultants roemen zijn autoriteit, maar missen van de andere kant zijn inbreng bij vergaderingen. Bij teammeetings blijkt steeds sprake van hetzelfde patroon: de manager benadrukt wat er beter moet en uit zijn hoge verwachtingen, de junior consultants knikken gewillig en zeggen beterschap toe, en Piet krijgt het benauwd. Pas in een individueel coachingsgesprek na afloop kunnen we zijn script 'erbij pakken' en nemen we de tijd om het uit te lezen. In zijn ouderlijk gezin vertoonde zijn vader net zulk gedrag als de teammanager nu, met het verschil dat er dan een woede-uitbarsting volgde, waarop Piet en zijn broers zich beter konden bergen. De onbewuste gelijkenis blokkeert in de vergadering telkens weer zijn vrijheid in gedrag, omdat zijn script hem voorschrijft zich absoluut gedeisd te houden om erger te voorkomen. De leerfout zit in het door Piet veronderstelde automatisme in het gedrag van de teammanager: 'Nu kan hij elk moment in woede uitbarsten.'

### 1.3 Om je script te vernieuwen, moet je het eerst leren lezen

Het kunnen bekijken en uitlezen van je script is essentieel als je de piloot wilt worden in je eigen leven. Dit is namelijk de eerste stap op weg naar groei in daadwerkelijke autonomie: je eigen gedragsregels gaan opschrijven en volgen, waarbij je de verouderde en onbruikbaar geworden overlevingsregels gaat deleten. Inzicht in vroegere scriptbesluiten, scriptregels en gedragspatronen brengt aan het licht waar je nog steeds in gelooft, ook als het niet langer in je eigen voordeel werkt.

De volgende opgave laat je zien welke rol je script speelt in je leven, zij het in een specifieke situatie.

## OPGAVE DROOMDAG

Stel je eens voor dat je alles mag kiezen wat je maar wilt om je dag door te brengen. Het maakt niet uit of je naar het strand gaat, het theater, de film, een festival, je werk of je eigen bed. Je verzint het zelf maar. Stel je levendig voor hoe deze droomdag zou verlopen en wat je allemaal zou doen. Je bent immers de piloot van je eigen leven, dus maak ervan wat je er zelf van zou willen maken. Je mogelijkheden zijn werkelijk onbegrensd. Toe maar.

Als je uitgebreid hebt stilgestaan bij de vervulling van deze wens, draai je deze film eens terug naar het begin. Nu daag ik je uit om je script er eens naast te leggen. Welke boodschappen hoor je in de verte, terwijl je jezelf in gedachten uitgebreid en onbeperkt verdiept in je ideaalplaatje van deze dag? Word je aangemoedigd en voel je je gesterkt door de stemmen in de verte, of hoor je vooral afkeuring, verontwaardiging en andere negatieve geluiden? In beide gevallen zijn het opgelezen regels van je script.

### 1.4 Reflectie

Je script is je trouwe metgezel, staat altijd aan en laat zich altijd horen. Het werkt als fundamenteel houvast in je leven. Al je zekerheden staan erin. Dat werkt in je voordeel, want je hoeft niet de hele dag je gedrag te overdenken. Maar ook in je nadeel, want de automatische piloot hoeft je niet per definitie naar je favoriete bestemming te brengen: wat jij als individu in alle vrijheid wilt, daar zegt je script niet zoveel over. Je script kan jou behoorlijk in de weg zitten en je belemmeren met verouderde gedragsregels. Het is de kunst om je innerlijke observator zodanig te ontwikkelen dat je om te beginnen je script ook daadwerkelijk kunt lezen, kunt onderscheiden, kunt vastpakken als het ware. Bedenk: je bént niet je script, maar je hébt een script. En wat je hebt, kun je ook veranderen. Het veranderen van je script betekent persoonlijke groei, keuzevrijheid en uiteindelijk autonomie. Zelfreflectie, innerlijke observatie, coaching, training en spiegeling zijn zomaar enkele manieren om je eigen script mee te achterhalen. Het verder lezen, uitvlooiën en veranderen van

je script is het centrale thema van dit boek. In de volgende paragraaf gaan we een verdere verbijzondering van je script onderzoeken. Dat stelt je in staat om jezelf beter te begrijpen en je groeiopgave te formuleren.