

Het recht er iets van
te maken

Het recht er iets van te maken

Elena Carmona van Loon

Schrijver: Elena Carmona van Loon

Redacteur: Laura Boeters

Coverontwerp: Elena Pons

Fotograaf cover: Sanne Wijnhorst

ISBN: 9789464359329

©Elena Carmona van Loon

www.regieversterkendhandelen.nl

www.youngacademyoflife.nl

Voor Nena en Sophie, het beste dat mij is overkomen zijn jullie. Jullie
zijn mijn geschiedenis, heden en toekomst.

Inhoud

Inleiding	7
Deel 1: Het zelf en iedereen om je heen	15
<i>Hoofdstuk 1. Het zelf of het individu.....</i>	<i>15</i>
<i>Hoofdstuk 2. Jouw positie en rol in een systeem</i>	<i>24</i>
<i>Hoofdstuk 3. Zoektocht naar jezelf</i>	<i>28</i>
<i>Hoofdstuk 4. Opkomen voor jezelf en anderen.....</i>	<i>49</i>
<i>Hoofdstuk 5. Elkaar in beweging brengen</i>	<i>54</i>
Deel 2: De kracht van de tijd.....	65
<i>Hoofdstuk 6. Persoonlijke en maatschappelijke transformatie</i>	<i>65</i>
Deel 3: Principes van zinvolle systemen en gesprekken	86
<i>Hoofdstuk 7. Voorwaarden en basishouding.....</i>	<i>86</i>
<i>Hoofdstuk 8. Bedoeling.....</i>	<i>91</i>
<i>Hoofdstuk 9. Relatie.....</i>	<i>100</i>
<i>Hoofdstuk 10. Invloed</i>	<i>133</i>
Slot	164
Bijlagen	166
<i>Bijlage 1. Mindmap regiefuncties voor jongeren en adolescenten</i>	<i>166</i>
<i>Bijlage 2. Vragenlijst 5 bouwstenen.....</i>	<i>167</i>
<i>Bijlage 3. Het zelf</i>	<i>169</i>
Geciteerde werken	170

Als je je leven tien keer over zou kunnen doen

Als je je leven tien keer over zou kunnen doen, hoe vaak zou jij dan lijken op wie je nu bent? Of zou je geen enkele keer lijken op jezelf?

Zouden kleine beslissingen die jij al op jonge leeftijd nam, in de orde van 'ga ik hier linksaf of rechtsaf', maken dat je leven er nu totaal anders uit zou zien?

Zou het kunnen dat je ouders dan anders over je dachten, jij jezelf andere kwaliteiten toedichtte, je moediger zou zijn of dat je op een andere plek zou wonen?

Inleiding

Waarom

Op een middag in oktober ontvang ik een kaart van Puck. Het is een kaart met daarop de Amandelbloesem van Vincent van Gogh. Ik hou van amandelbloesem, het doet me denken aan Spanje.

Ze schrijft me hoe onze gesprekken tijdens haar puberteit haar hebben geholpen om het hoofd boven water te houden. Tijdens de gesprekken ontsnapten we aan haar werkelijkheid alledag en lachten we veel. Het zorgde ervoor dat ze ook positieve herinneringen heeft aan een zware tijd, zo schrijft ze.

Haar kaart doet me beseffen hoeveel mensen voor elkaar kunnen betekenen. Hoe elke ontmoeting van betekenis kan zijn als je ontdekt wat je met elkaar verbindt en beseft dat je samen een nieuwe werkelijkheid kunt creëren. Dat je samen herinneringen kunt maken.

Het valt me regelmatig op hoe weinig weet jonge mensen hebben van wat hun unieke identiteit met zich meebrengt en hoe ze zich kunnen verhouden tot anderen. Ook ik zocht als jongvolwassene vooral naar manieren om aansluiting te vinden en af te stemmen, in plaats van mijn eigen kijk op dingen en talent te waarderen en in te zetten. Het is immers spannend om jezelf te laten zien, je stem te gebruiken en opstandig te zijn.

Net zo goed als ik toentertijd iets voor Puck betekende, betekende zij dat ook voor mij. Samen geef je zin aan wat je doet. Wat er tussen mensen gebeurt en waarde krijgt, noemen we cultuur. Verhalen geven betekenis en inspiratie. Ze zijn leuk om te vertellen en door te geven en maken dat je je verbonden voelt en zin krijgt om iets te doen. Omdat verhalen zoveel invloed op ons hebben, is het dus belangrijk goed stil te staan bij het verhaal dat je vertelt. Wat je vertelt krijgt bestaansrecht en wordt deel van de cultuur waarin jij leeft. In dit boek heb ik persoonlijke dagboekfragmenten uit mijn adolescentie toegevoegd om iets meer van mijn eigen verhaal te laten zien.

Dit boek maakt je bewust van hoe jij een verhaal maakt van je leven. Dit bewustzijn heb je nodig om je te kunnen afvragen of je het verhaal vertelt dat je wilt vertellen en of de cultuur waarin je je beweegt jou past of vraagt om verandering.

Worden wie je bent

Het is eigenlijk heel raar. Vanaf het moment dat je bent geboren ga je vanzelf van alles doen en ondernemen om te ontdekken hoe jij zelf en de wereld in elkaar zitten. En alles wat je doet en ervaart is van invloed op wie je wordt. Op een dag besef je dat je zelf iemand bent en dat je je eigen leven moet vormgeven. Dat je leven van jou is en daar zelf verantwoordelijk bent, maar ook te maken hebt met mensen om je heen en de wereld met al haar uitdagingen jou vraagt om iets te doen en te zijn. Mens-zijn vraagt erom dat je onderneemt.

Veel mensen denken na over wie ze willen zijn en wat ze willen doen. Met dit boek kun je verkennen wat maakt dat je bent geworden wie je bent en welke positie of rol jij jezelf hebt gegeven in de systemen waarin je leeft. Te beginnen met het gezin waarin je opgroeide. In mijn eerdere boeken beschreef ik onder andere hoe verschillende aanleg- en omgevingsfactoren hun uitwerking hebben in het brein, en dit boek focust vooral op het vermogen van mensen hier bewust naar te kijken.

Verder daag ik je met dit boek uit om jouw positie en die van anderen in de wereld zo sterk mogelijk te maken. In het belang van jouzelf, de ander en de systemen waarin we leven. Ik ga er namelijk van uit dat het belangrijk is gezonde systemen te bouwen, waarin alles en iedereen bestaansrecht heeft en een waardevolle, gelijkwaardige positie in het besef van wederzijdse afhankelijkheid in ons ecosysteem. Als we bewust blijven van de bedoeling van systemen en ons focussen op een gezamenlijk belang, kunnen we er samen wat van maken.

Een systeem betreft alle groepen mensen die iets met elkaar delen en samen een geschiedenis of belang hebben. Het kan bijvoorbeeld gaan om een vriendschap, een gezin, een team, een klas, een huwelijk, een organisatie of een land. Ook jij vormt een systeem, een natuurlijk web

van neurale verbindingen. Dit boek helpt zowel jouw systeem als het netwerk van jouw relaties onder de loep te nemen.

Zinvolle systemen

Samenlevingsvormen waarbij iedereen een stem, positie en waarde heeft – en dus het recht heeft om er iets van te maken en indien nodig te rebelleren – noem ik zinvolle systemen. En ook daar gaat het in dit boek over. Alleen in een zinvol systeem zijn gesprekken mogelijk waarin jong en oud kunnen verkennen wie zij in deze omstandigheid en op dit moment willen zijn, en hoe zij zich kunnen verhouden tot anderen. Want zodra je nadenkt over jezelf, komen er anderen om de hoek. Niet alleen als het gaat om jouw beslissingen en recht iets van je leven te maken, maar ook bij het erkennen van jouw afhankelijkheid en kwetsbaarheid. Je bent afhankelijk van relaties en ideeën van anderen en de kwaliteit en welwillendheid van het systeem waarin je leeft. Ook de welwillendheid van jouw eigen systeem. Hoe praat je tegen jezelf? Luister jij naar jouw innerlijke stem of intuïtie en welke stem of overtuiging geef jij meestal voorrang? Hoeveel ruimte is er in jou voor andere ziens- of handelwijzen?

In de dynamiek van het belang van een individu en dat van het collectief schuilt een vitale kracht. Die dynamiek komt tot haar recht wanneer iedereen zijn of haar stem en talent kan inzetten en gelijkwaardig gewaardeerd wordt. Die openheid en durf om echt te luisteren naar elkaar, zonder gehinderd te worden door autoriteitsconflicten, angst of ongelijkheid, gun ik de jeugd en weerspiegelt de intentie van dit boek. Voor openheid en durf is het nodig om zowel het belang van het *ik* en het *wij* te erkennen. Zonder elkaar bestaan ze niet. Hoe beter je weet waar je voor staat en waar de systemen waarin je leeft en werkt voor staan, hoe beter je je kunt verhouden en bedenken of je tot je recht komt op de plek waar je bent.

Stel je voor dat je je bevindt in een vriendengroep waar veel waarde wordt gehecht aan het hebben van een baan of carrière. Diep van binnen wil jij van betekenis zijn door te schilderen. Dit zou jou in conflict kunnen brengen met jezelf of je omgeving, zeker wanneer je je er niet bewust van bent wat er wringt. Wanneer je je er wel bewust van bent en kiest om je te onderscheiden, kun je juist van extra waarde zijn door een andere stem te vertegenwoordigen en de groep kleurrijker en dynamischer maken – mits de groep dat accepteert en waarde hecht aan diversiteit in ideeën en ervaringen.

Tegen wie van jouw vrienden kijk jij op? Waar staat die persoon voor? Is dat wat jij van waarde vindt? Wat is jouw unieke inbreng?

Opbouw van het boek

In het eerste deel van het boek wordt verkend wat het ‘zelf’ is. Ik ga in op hoe het komt dat wij, als mens, ons bewust zijn van onszelf. Dat we om die reden kwetsbaar zijn en dat ons handelen ten koste kan gaan van onszelf, anderen of de wereld. Ook gaat dit deel dieper in op dat jij zelf ook een systeem bent, namelijk een netwerk van neurale verbindingen. Jouw bedrading, of web zoals ik het in dit boek ook wel noem, zijn de verbindingen in heel jouw lijf waarin alles wat je kunt ervaren tot uitdrukking komt. Dit deel van het boek betreft een filosofische maar ook speelse zoektocht naar wat het zelf is en hoe het zich verhoudt tot anderen. Ik beschrijf in dit deel ook een aantal voorvallen uit mijn eigen leven. Enerzijds om mijn eigen zelf ook onder de loep te nemen, anderzijds ook om je te inspireren verhalen te vertellen.

In het tweede deel van dit boek wordt deze tijd besproken. Wat zijn de uitdagingen van nu als het gaat om het bouwen en behouden van verbinding en gezonde onderlinge relaties? En kan de generatie die nu opgroeit zich verhouden op een manier die hoort bij deze tijd?

In het derde deel van dit boek staan de drie hoofdprincipes van gezonde gesprekken en systemen centraal. Deze helpen je om jezelf en de ander meer regie te geven. Hierbij wordt de bedoeling van waarom je samen bent, leeft, leert of werkt in het oog te houden.

De drie hoofdprincipes zijn:

1. Bedoeling
2. Relatie
3. Invloed

Deze hoofdprincipes kennen elk vijf bouwstenen. Die worden in dit laatste en meest praktische deel van het boek uitgelegd en voorzien van praktijkvoorbeelden van samenleven, opvoeding, behandeling, training van professionals en teams.

Voor de wetenschappelijke onderbouwing van de theoretische kaders in dit boek wil ik graag verwijzen naar mijn eerdere boeken *Regie versterken in het onderwijs (2016)* en *Regie versterkend leiderschap (2018)*. In dit boek leg ik de focus op het inspireren en verkennen van wat mens-zijn in een complexe wereld betekent. Een literatuurlijst met inspirators is opgenomen.

In dit boek ga ik er van uit dat het belangrijk is dat iedereen zich deel voelt van het geheel, zijn stem laat horen en talent inzet. Het is de kunst om in overeenstemming met jouw intentie en manier van zijn van alles uit te proberen en op te komen voor wat jij belangrijk vindt. Hiervoor is het nodig om af en toe stil te staan bij de vraag of je nog doet wat je wilt of moet doen en hoort bij wie je wilt horen. Dit vraagt om de opmerkzaamheid om goed te luisteren naar jezelf en anderen, de vrijheid om van alles te proberen en de verantwoordelijkheid om te doen wat in het belang is van jou en de ander. Dit boek daagt je daartoe uit.

Je bent wat je doet en wat je vertelt over jezelf. Je hiervan bewust zijn en de uitdagingen die op je pad komen zo vrij mogelijk aangaan, is waar het in jouw leven om draait. Alleen dan kun je patronen die al heel lang in jouw familiesystemen voorkomen doorbreken, op onverwachte plekken of gedachten komen en nieuwe mogelijkheden ontdekken. Het is jouw unieke manier van zijn en kijken die van grote waarde zijn, voor jou en voor de wereld. En omdat je die kijk doorgeeft aan diegenen die na jou komen, is het de moeite waard hiermee bezig te zijn.

Je bent geboren met een prachtig instrument: jouw lijf. Het kan zoveel. Bespeel het, probeer het uit, leer en experimenteer. Je lichaam is het mooiste dat je hebt. Observeer wat het kan, loop op tegen grenzen en verleg ze. Oefen met alles wat je interessant, mooi en van waarde vindt. Wanneer het kan, omdat het kan.

Dus waarom zou je een boek lezen of schrijven, pianospelen, in opstand komen, de buurvrouw helpen, bewegen, dromen, zeggen wat je denkt, solliciteren, ruziemaken, de ruzie weer goedmaken, zingen, je huis schilderen, leidinggeven, je inzetten voor inclusie en eten en lachen met vrienden tot laat in de nacht? Waarom zou je überhaupt eens iets (anders) doen of denken? Gewoon omdat het kan en het je in beweging houdt.

Je zou dit boek ook gewoon zomaar kunnen lezen. Omdat je nu toch hier bent en je het vermogen hebt om te lezen. Omdat alles wat je doet, ervaart en denkt je weer ergens kan brengen. En beweging energie en zin geeft.

Mijn waarom

Mijn vader vertelde mij al vroeg dat een man iemand was en zijn omstandigheid. Dat had hij van José Ortega Y Gasset, een beroemd Spaans filosoof. *Yo soy yo y mi circunstancia. (Meditaciones del Quijote, 1914)*. Die zin intrigeerde mij. 'Ik ben ik en mijn omstandigheden'. In een andere omstandigheid zou je dus een ander persoon zijn. Wie je wordt en hoe je reageert hangt hiervan uitgaande dus af van de situatie waarin je je bevindt en wie je in je leven ontmoet. Ik kon dat toen niet geloven, mijn jonge brein was overtuigd dat ik alles zelf deed. Dat alles wat ik zou bereiken afhing van wat ik besloot en kon. Mijn intelligentie en talent zouden allesbepalend zijn. Ik besloot dan ook al vroeg zo veel mogelijk te lezen om zo slim mogelijk te worden. Dan zou ik zeker slagen.

Mijn vader komt uit een land en tijd waarin dat wat je wilde worden sterk afhing van de gemeenschap waarin je leefde en de achternaam die je droeg. Hij kwam in Nederland als gastarbeider. Ondanks dat hij slim en leergierig is en veel las, kwam hij terecht in een achterstandspositie. Ik weet niet zeker of hij twijfelde om zijn talent te gebruiken of teruggefloten is door heersende systemen. Als je het mijn

vader vraagt, zal hij zeggen dat hij het voorrecht heeft gehad te werken in Nederland en al vroeg de keuze kreeg met pensioen te gaan, om vervolgens vrij verder te leven in warmere oorden.

Ook in deze tijd van 'kansrijkheid en keuzevrijheid' blijft de vraag of je kunt worden wie je wilt zijn mij bezighouden. Ben je niet altijd afhankelijk van de systemen waarin je terechtgekomen bent en de daar heersende waarden en normen? Of kun je echt zelf beslissen wat je van jouw leven maakt?

De filosoof Sartre zou zeggen dat je altijd de vrijheid hebt zelf te beslissen. Volgens hem ben je het zelfs aan jezelf verplicht om je eigen keuzes en consequenties daarvan op je te nemen, alleen dan kun je authentiek worden. Ook wanneer jouw vrijheid tot een minimum is teruggebracht. Vol bewondering kijk ik naar zelf opgenomen video's van 'thuisjournalisten' die met gevaar voor eigen leven, en meestal niet zonder ernstige consequenties, blijven vertellen wat er in hun land gebeurt en hun omstandigheid laten zien.

Je hoeft volgens mij geen extreme situaties mee te maken om je authenticiteit te kunnen voelen. Alhoewel het wel helpt. Mensen die iets ingrijpends meemaken, weten daarna vaak goed wat ze echt belangrijk vinden. Soms gooien ze het roer radicaal om. Het is interessant om naar die verhalen te luisteren en te horen wat hen beweegt om iets anders van hun leven te maken.

Is er weleens een moment in jouw leven geweest dat een ommekeer teweegbracht in jou waardoor je bewust besloot het heel anders te gaan doen?

Ook in alledaagse situaties beslissen we voortdurend over wat we doen en hoe we reageren. Hoe bewuster je bent van die beslissingen, hoe groter de kans dat je leeft in overeenstemming met wat jij van waarde vindt. Iedere keer dat je merkt dat je je niet meer senang voelt en in een bepaalde situatie of niet lekker in je vel zit omdat er iets knelt of wringt, is het tijd om stil te staan en jezelf de juiste vragen te stellen. Door dat regelmatig te doen ben ik gelukkiger geworden, omdat ik voel dat mijn leven ertoe doet. Ik heb het gevoel van

betekenis te zijn voor anderen. Het kost me geen moeite te geven en het wordt steeds makkelijker voor mij echt te ontvangen. Niet dat ik geen verdriet of tegenslag meer ken, maar ik heb wel het gevoel dat ik doe wat ik moet doen en ben waar ik wil zijn. En dat maakt mij trots en sterk. Ik gun dat iedereen.

Deel 1: Het zelf en iedereen om je heen

Hoofdstuk 1. Het zelf of het individu

Toen ik een jaar of negen was had ik de gewoonte om voor het slapengaan op de vensterbank te zitten. Verscholen achter het gordijn keek ik dan door het raam naar buiten. Tegenover de flat waarin ik woonde, in West, een wijk in Vlaardingen, stond eenzelfde flat met zo'n tweehonderd ramen. Doorkijkjes van werelden van mensen. In de hoekwoning zag ik opa Jan zitten in zijn bruinleren stoel, voor de tv. Klokslag acht uur zat hij daar, elke avond weer. Ik zag de ouders van René 's avonds op het balkon samen een sigaret roken en tegen elkaar aan leunen. Ik zag de ouders van Jerry ruziemaken en tegen elkaar schreeuwen. Ik zag de roodharige 'tante Jeannette' door het huis zwieren, bellen, roken, lachen, zich opmaken voor een spiegel die tegen het raam stond. Ik vergaapte me aan haar schoonheid en de losheid van haar bewegingen. En dan niet te vergeten de tweeling, een paar jaar ouder dan ik. In het midden van de flat woonden ze. Ik zag hen samen in hun slaapkamer, zich voortdurend verkleden en zitten op hun bed terwijl ze beweeglijk praatten. Ze bezaten de wereld. Ik adoreerde hen. Wij woonden daar 'op stand' vergeleken met de flat in Oost waar we eerst woonden, tussen de Spanjaarden en Portugezen die in de fabriek van Unilever werkten. Van die tijd herinner ik me vooral de geuren op de galerij, en de uitnodigende stemmen die klonken in een evenzo uitnodigende taal van liefde en eten. De mannen die hetzelfde verhaal als mijn vader hadden; de Karanza's, Rodrigues', Raya's, woonden bij elkaar en zongen en dronken samen hun heimwee weg. Ze behoorden tot dezelfde wereld, de wereld van immigranten. Een duidelijke wereld als het gaat om wat je betekent, hoe mensen jou zien, welke waarde je hebt en hoe je jezelf ziet. Maar mijn vader ontworstelde zich daaraan. De flat waar we naar verhuisden, bevond zich naast die van een ingenieur van Unilever. We woonden tussen de Hollanders met hun Mitsubishi's, en mijn vader was interessant en exotisch.

Het zelf of het individu

Wat is eigenlijk het zelf? Waar zit het?

Ik zie het zelf als een web van bijeengehouden herinneringen; neurale verbindingen die de ervaringen voorzien van betekenis. Emoties geven er de lading en waarde aan. De filosoof Merleau-Ponty legde de nadruk op het lichaam als het belangrijkste instrument om te begrijpen. Hij zette zich af tegen de idee dat ons bewustzijn vooral in het hoofd zit en ging ervan uit dat ook je lichaam belangrijke informatie opslaat. Vandaar ook dat we met gemak trappen kunnen lopen zonder na te denken. Zijn denken heeft mij geïnspireerd om het zelf te zien als een neurale netwerk in ons hele lichaam.

In mijn optiek is het bewustzijn gesitueerd in het gehele neurale netwerk van hoofd en lichaam. Het is één. Het wetenschappelijke onderzoek van hoogleraar neuropsychologie Damasio naar de verwerking van (pijn)prikkels, en zijn onderzoek naar de rol die de filosoof Spinoza toekende aan emoties als deel van het bewustzijn, hebben mij enorm geïnspireerd om op deze wijze naar het zelf te kijken.

Dat niet alleen, ik heb het ook altijd zelf zo ervaren. Als ik iets meemaak voel ik dat in mijn hele lichaam. Het idee dat je een zelf hebt, heb ik altijd bijzonder gevonden. Je bent er eigenlijk maar toevallig. Iedereen wordt geboren zonder erom te hebben gevraagd. Opeens bevind je je op de wereld en word je je van alles gewaar. Op een dag word je je bewust dat je 'er bent'. De momenten dat je jezelf in de spiegel of afgebeeld op een foto ziet en denkt: dat ben ik, blijven in ons volwassen leven een constant gevoel geven dat het zelf ook wezenlijk bestaat. De eerste keren dat een baby zijn voetjes ontdekt, zichzelf hoort brabbelen en ontdekt: hé, dat doe ik, zijn de magische eerste momenten waarin het bestaan van een ik wordt opgemerkt. De meeste mensen ervaren een constant zelf. Op basis van constructen, temperament, herinneringen en ervaringen heb je een zelf geboetseerd. Het is een soort ijkpunt waar je alles aan toetst. Een filter waar alle informatie doorheen gaat, een kleur geeft en betekenis geeft.