

Hoe word je wie je bent?



# Hoe word je wie je bent?

De dagelijkse praktijk van persoonlijke ontwikkeling  
met acceptatie en commitment, mentaliseren en Rudolf Steiner

Stefan Kapitany

© 2025 Stefan Kapitany  
Uitgeverij Brave New Books  
ISBN: 9789464807882

Wat zegt je geweten? - “Je moet die worden, die je bent”.

*Friedrich Nietzsche, De vrolijke wetenschap*

Wij zijn ervan overtuigd dat in ieder van ons iets leeft dat edel is en waard om tot ontwikkeling te komen, als wij maar diep genoeg in onszelf – tot in de kern van ons wezen – kunnen doordringen.

*Rudolf Steiner, De filosofie der vrijheid*

Ben ik nou zo oliedom dat ik mezelf niet ken,  
ik hoop dat ik de tijd heb om te worden wie ik ben.

*Toon Hermans, 24 rozen*

## INHOUD

Voorwoord	<i>p.6</i>
1. Inleiding	<i>p.7</i>
<u>Jij en jezelf</u>	
2. De betrokken waarnemer in jezelf	<i>p.14</i>
3. Kijken naar jezelf en in het bijzonder naar je gedachten	<i>p.21</i>
4. Je verhouden tot jezelf en anderen	<i>p.29</i>
5. Keuzes maken	<i>p.37</i>
6. Typische dilemma's	<i>p.53</i>
<u>Functioneren vanuit jezelf</u>	
7. De samenhang in het heden en met het verleden verhelder	<i>p.67</i>
8. Harmoniëren met jezelf en je omgeving	<i>p.76</i>
9. In contact zijn met jezelf en met anderen (mentaliseren)	<i>p.93</i>
10. Leven in het heden met je verleden achter je	<i>p.108</i>
11. Het juiste doen en laten	<i>p.133</i>
<u>Invalshoeken op vrijheid en flexibiliteit</u>	
12. Rudolf Steiner over persoonlijke ontwikkeling	<i>p.149</i>
13. Mentaliseren in de psychoanalyse	<i>p.176</i>
14. Psychologische flexibiliteit in de gedragsanalyse	<i>p.186</i>

## VOORWOORD

‘Hoe word je wie je bent?’ gaat over de vraag hoe je je eigen persoonlijke ontwikkeling kan bevorderen, en die van anderen. Het is bedoeld als handboek voor een algemeen publiek, maar kan ook relevant zijn voor professionals zoals leraren, coaches, of therapeuten.

Besproken worden de elementen van persoonlijk functioneren waar je direct invloed op kan uitoefenen. Alle theorievorming die niet óók praktisch van toepassing is, heb ik achterwege gelaten. Jargon heb ik zoveel mogelijk vermeden.

De inhoud van dit boek heeft raakvlakken met veel psychotherapeutische stromingen. De meeste blijven onbesproken. Uitzonderingen hierop vormen de principes van de Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT) en de Acceptatie en Commitment Therapie (ACT). Deze verwoorden mijns inziens cruciale elementen van persoonlijke ontwikkeling. Veel van wat MBT en ACT uitmaakt, is dan ook herkenbaar in dit boek. Ter verduidelijking heb ik kort deze twee stromingen beschreven in aparte hoofdstukken. Ook het gedachtengoed van de Oostenrijkse filosoof Rudolf Steiner (1861-1925) is een pijler onder dit boek. Zijn ideeën over persoonlijke ontwikkeling zijn relatief onbekend en onuitgewerkt gebleven, ten onrechte zoals zal blijken. Een selectie uit zijn verzameld werk heb ik in een apart hoofdstuk geplaatst. Toetssteen bij het schrijven van dit boek was steeds de ervaring die ik in de loop van ruim 20 jaar heb opgedaan in het werk met cliënten.

Ter verduidelijking heb ik in dit boek veel voorbeelden van momenten van persoonlijke ontwikkeling verwerkt. Het ging me er steeds om een typerende situatie te schetsen, niet om een concreet individu op te voeren.

## 1. INLEIDING

Ieder wordt bepaald door zijn achtergrond en omstandigheden. Toch kan je aan jezelf ervaren dat je als individu ook daarvan onafhankelijk bent. Wie je bent staat tot op zekere hoogte los van je ervaringen, van de gedachten en gevoelens die in je omgaan en van het gedrag dat van je uitgaat. Weliswaar ben je met dat alles verbonden. Toch is het mogelijk jezelf te vinden temidden van alles wat je beleeft en meemaakt en van daaruit jezelf tot ontwikkeling te brengen. Persoonlijke groei draait om worden èn zijn, om worden wie je bent.

Innerlijke vrijheid is de natuurlijke richting van persoonlijke ontwikkeling. Wie innerlijk vrij is, functioneert psychologisch flexibel. Beide begrippen kunnen worden opgevat als synoniem van elkaar. Innerlijke vrijheid verwijst meer naar de subjectieve toestand die samengaat met flexibel gedrag. Psychologische flexibiliteit is meer een karakterisering van het gedrag dat voortkomt uit innerlijke vrijheid.

Je kan het merken aan een gevoel van vrijheid wanneer het lukt om vanuit jezelf en in contact met je omgeving te functioneren. Ook de ander kan dat aan je waarnemen.

Innerlijke vrijheid is een stadium van ontwikkeling dat je niet vanzelf en ook niet permanent kan bereiken. Je moet het steeds opnieuw verlangen en verwerkelijken. Daarbij geldt weliswaar dat je niet meer kan doen dan je best. Echter, om tegen de stroom in te komen waar je wilt zijn, zal je soms echt je uiterste best moeten doen.

Innerlijk vrij functioneren beïnvloedt gunstig wat niet direct kan worden veranderd. Het maakt de weg vrij voor het oplossen van wat onverwerkt is gebleven en voor gedrag dat juist is. Alleen innerlijk vrij kan je werkelijk

## 1. INLEIDING

geluk beleven. Gerichtheid op innerlijke vrijheid is daarom wat werkt bij elke vorm van ondersteuning van persoonlijke ontwikkeling, zoals coaching of psychotherapie.

Onvrij is alle gedrag dat voortkomt uit onwillekeurige drijfveren. Dit zijn de neigingen die eenvoudig worden opgeroepen door je omstandigheden. Alle belevingen die niet ten diepste uit jezelf voortkomen, gelden in dit verband als potentiële drijfveren. Dat kunnen beladen emoties, opdringerige gedachten, verlangens, herinneringen, eindeloos voortgaande gedachtespinsels, lichamelijke gewaarwordingen enzovoort zijn. Je drijfveren duwen je alle kanten op. Je kan zulke impulsen niet uitkiezen of elimineren, ze overkomen je. Je kan er alleen maar een draai aan geven. Zoals bijvoorbeeld jezelf afremmen, of juist je laten gaan in je gedrevenheid.

Onvrij gedrag verandert niet vanzelf in vrij gedrag, maar geeft aanleiding tot meer onvrij gedrag. Toch is het steeds mogelijk om van innerlijke onvrijheid tot innerlijke vrijheid te komen. In wezen komt het erop aan elke keer opnieuw je dilemma's te herkennen, je er toe te verhouden en ze op te lossen met een keuze voor de richting die je op wilt. Dat vraagt erom dat je contact maakt met jezelf en je omgeving, dat je oplost wat beladen is gebleven en dat je gericht blijft op wat juist is.

Dilemma's treden voortdurend op. Ze zijn een onvermijdelijk bestanddeel van menselijk bestaan. Elke stap die je zet in je persoonlijke ontwikkeling naar innerlijke vrijheid impliceert een dilemma dat je hebt opgelost. Een dilemma ervaar je als een korter of langer durend moment van aarzeling tussen de mogelijkheid je gedreven gedrag voort te zetten, of te kiezen voor wat juist is. Onder juist gedrag kan je gedrag verstaan dat de richting verwerkelijkt die je op wil met de situatie waarin je je bevindt. Gedreven gedrag daartegenover is elk gedrag dat voortkomt uit een onwillekeurige, spontaan opgekomen drijfveer.

Het is psychogebabbel om te praten en te denken over een dilemma als een praktisch oplosbaar probleem. Wie psychobabbelt, is afgesneden van de realiteit en geïsoleerd geraakt in zichzelf. Psychogebabbel kan eindeloos voortduren. Een dilemma kan echter alleen worden opgelost door een keuze voor wat je werkelijk wil. Zo'n keuze komt voort uit jezelf, niet uit je omgeving. Een keuze voor wat je belangrijk vindt kan je dan ook



## 1. INLEIDING

toelichten, maar ze laat zich niet verantwoorden. Je kan niet verantwoorden wie je bent.

Je kan zeven typische drijfveren onderscheiden en daar zeven typische waarden tegenover stellen. Zo zullen steeds opnieuw de volgende typische dilemma's zich voordoen, die vragen om een oplossing:

Drijfveer	Versus	Waarde
Lust najagen		Gezondheid nastreven
Hebberig iets voor jezelf willen hebben of houden		Verantwoordelijkheid nemen in het besef deel te zijn van een geheel.
Bodemloos meer van hetzelfde najagen		Dankbaarheid (tevredenheid) tonen.
Machteloos mokken of tieren		Een keuze maken en daaraan vasthouden.
Je laten leiden door uiterlijkheden		Het wezenlijke voorop stellen
Vanuit afgunst je kwaadaardig gedragen		Integer optreden
Uit wanhoop opgeven		Je enthousiasme of inspiratie vasthouden of vernieuwen

Niemand functioneert permanent flexibel en vrij. Iedereen vervalt voortdurend in meer of mindere mate in rigide gedrag en een toestand van onvrijheid. Dat zijn momenten van stagnatie in je persoonlijke ontwikkeling. Het is de kunst om dan weer in beweging te komen. Elk moment waarop het lukt om innerlijk vrij te blijven of te worden, is een moment van persoonlijke groei. Dit is vrijwel altijd en in vrijwel elke situatie mogelijk. Het is de vraag hoe je dat doet. Het antwoord op deze vraag vind je hieronder samengevat. In de verschillende hoofdstukken wordt het verder uitgewerkt.

## 1. INLEIDING

### **Hoe word je wie je bent?**

Een belangrijk aspect van persoonlijke ontwikkeling is het verwerven van inzicht in de samenhang van je waarnemingen. Inzicht in samenhangen voelt als vrij en reëel, het ontbreken ervan als onvrij en op afstand van de werkelijkheid. De samenhang in wat zich aan je voordoet kan direct inzichtelijk zijn, maar dit kan ook innerlijke activiteit vergen. Bijvoorbeeld wanneer je aan iets denkt en niet weet hoe je daar op bent gekomen; of als je iets voelt en niet snapt waar dat gevoel door is opgeroepen. Inzicht verwerven in samenhangen heeft 2 aspecten:

1. Je verheldert de samenhang van wat zich in het hier-en-nu aan je voordoet.
2. Je ziet de samenhang in tussen je beleving van het heden en wat zich in het verleden heeft voorgedaan.

Los van alle samenhangen kan je in jezelf iets ervaren wat onafhankelijk is van tijd en plaats. Dit blijvende in jezelf heeft in de psychologische literatuur verschillende benamingen. Het wordt aangeduid als het ‘waarnemend zelf’, maar ook als het ‘zelf als agens’, of kortweg het ‘Ik’.

Je kan drievoudig vanuit je ‘Ik’ inwerken op je eigen functioneren: In het kijken naar jezelf; in het je verhouden tot jezelf en je omgeving; en in het jezelf voorhouden wie je wilt zijn en waar je heen wilt.

Je kan zodoende het volgende verwerklijken:

1. Niet uitsluitend in een beleving of gedraging blijven hangen. Ook naar jezelf kunnen kijken vanuit afstand.
2. Daarbij ook je kunnen verhouden tot jezelf en anderen. Een gedachte waar je je door mee laat slepen, beleef je anders dan wanneer je rustig naar die gedachte kijkt. Je schat ook iets of iemand anders in wanneer je in de ban bent van een emotie, dan wanneer je rustig bent.
3. Vanuit een verlangen naar vrijheid niet uitsluitend een onwillekeurige drang (drijfveer) uitleven die op enig moment in je woelt, maar je richten op wat je belangrijk vindt.

Persoonlijke ontwikkeling vraagt niet alleen erom dat je op jezelf kan inwerken, maar dat je jezelf kan bijsturen. Weliswaar verloopt je persoonlijk functioneren deels automatisch. Deels echter dien je zelf richting hieraan te geven. Met name vier clusters van psychologische processen zijn voor je zelfsturing van belang.

## 1. INLEIDING

Deze clusters hebben betrekking op je vermogen om

- Contact te leggen met jezelf en anderen;
- In het heden te staan, los van je verleden;
- Te doen en te laten wat het juiste is, onafhankelijk van je neigingen;
- Overeen te stemmen (te harmoniëren) met jezelf en je omgeving.

Het cluster dat het mogelijk maakt om in harmonie te komen met jezelf je en omgeving is wellicht het meest basale van de hier genoemde clusters. Het omvat drie processen:

1. Het bepalen van richting.
2. Het manifesteren van jezelf door neer te zetten wat je wilt.
3. Het accepteren van wat een gegeven is.

De samenhang tussen deze drie processen kan je als volgt omschrijven: Een ingeslagen richting voelt pas bevredigend zodra je deze ook daadwerkelijk begint te verwerklijken èn heeft consequenties om te accepteren. Acceptatie van een gegeven krijgt zin in verband met de richting die je daarbij inslaat en ook concretiseert. Neerzetten wie je wilt zijn en wat je wilt doen, vraagt om het maken van keuzes èn om de aanvaarding van wat niet kan worden veranderd.

Wie zich hierin ontwikkelt zal meer en meer in overeenstemming met zichzelf en zijn omgeving functioneren. Dat proces leidt echter ook tot confrontaties met jezelf en anderen. Wie voor een belangrijke keuze staat, zal daar innerlijk weerstand bij ervaren. Maar ook anderen zullen reageren, instemmend of afwijzend. In het contact met de één kan je daardoor meer nabijheid gaan ervaren, tot een ander ontstaat juist meer afstand. Het nastreven van harmonie gaat dan ook hand in hand met het aangaan van de confrontatie.

Het cluster van processen die bewerkstelligen dat je contact maakt met jezelf en je omgeving staat centraal in je psychologische functioneren. Je wordt aanwezig in je omgeving èn je kan ingaan op je omgeving. Dit vormt het hart van innerlijke vrijheid. Jijzelf en de ander worden daarbij zichtbaar als potentieel vrije individuen. Als mensen in wie gedachten, gevoelens, neigingen etc. omgaan welke samenhangen met hun gedragingen èn met de context.

Onder aanwezig zijn wordt hier verstaan: Geconcentreerd, gedisciplineerd en emotioneel raakbaar functioneren. Op jezelf en je

## 1. INLEIDING

omgeving ingaan doe je voor zover het lukt om begripvol en positief te blijven, onbevangen en met vertrouwen, en zonder zwalken of opgeven. Zo kan je aan dit cluster zes processen onderscheiden:

1. Geconcentreerd iets of iemand in beeld houden, tegen de afleiding in. Je aandacht er bij houden.
2. Gedisciplineerd je richten naar wat je verstandelijk tegen jezelf zegt, tegen de verleiding in. Je neemt in feite initiatief, handelt gedisciplineerd.
3. Gelaten gedachten en gevoelens toelaten die je in jezelf zou willen terugdringen, b.v. uit schaamte; dit tegen de neiging in om andere gedachten en gevoelens overmatig tot uitdrukking te laten komen. Je brengt zo evenwichtig tot ontlading wat er in je omgaat en remt je anderzijds ook een beetje af.
4. Begripvol erkenning geven aan wat zich voor doet. Je kan proberen respectvol en positief de dingen binnen hun context te begrijpen. In plaats van toe te geven aan sympathieën en antipathieën vanuit louter je eigen standpunt. Je ontwikkelt tolerantie.
5. Niet-wetend en leerbaar je open stellen voor wat zich voordoet. In plaats van vast te houden aan denkbeelden en gevoelens. Het gaat hierbij om een volwassen vorm van onbevangenheid en vertrouwen, niet om naïviteit.
6. Onvermoeibaar volharden in je interactie met jezelf en anderen. Niet opgeven of zwalken uitsluitend omdat het inspannend wordt en moeilijk om vol te houden. Dat is trouw zijn aan jezelf en anderen.

De verbinding èn het onderscheid tussen alles wat zich in het heden aan je voordoet en eerdere ervaringen, maak je middels een cluster van vijf processen. Deze bewerkstelligen dat je in het heden kan staan en dat je wat van nu is kan beleven zonder dat overmatig meespeelt wat uit het verleden stamt. Het verleden neigt er tenslotte steeds naar om als het ware te herleven en door te werken in het heden. Zolang je er geen aandacht aan besteedt zullen heden en verleden daardoor meer of minder door elkaar lopen. Aandacht voor deze processen maakt het mogelijk om meer als volgt te functioneren.

1. Je denken en spreken blijft op zijn spoor en wordt niet weggetrokken naar andere, beladen inhouden.
2. Je gevoelens zijn passend en niet al te verhit of juist onderkoeld.
3. Herinneringen zijn functioneel en kan je oproepen, maar ze dringen zich niet op in je gedachten en gevoel.

## 1. INLEIDING

4. Je neemt de omgeving waar zoals ze is voor je gevoel, en niet als vervormd naar emotionele lading.
5. Je identiteit en de situatie waarin je je bevindt beleef je op vrije wijze en niet als iets wat onder je huid is gekropen.

Tenslotte is er nog het cluster dat gevormd wordt door de processen die het mogelijk maken dat je vorm en inhoud beleeft aan je omgeving en je ook vorm en inhoud kan geven aan je eigen gedrag. Voor zover je deze processen vanuit jezelf en passend bij de situatie vormgeeft, kan je spreken van het juiste gedrag. Dat wil zeggen, van gedrag waarin het verleden niet eenvoudig doorwerkt en dat je beleeft als waar en goed. Het gaat om de volgende gedragingen:

1. Het vormen van denkbeelden en het waarnemen van de werkelijkheid.
2. Het nemen van besluiten over wat je doet.
3. Het communiceren met jezelf of een ander.
4. Het vertonen van uiterlijk zichtbaar gedrag.
5. Het vorm geven aan de situatie waarin je je bevindt.
6. Het stellen en realiseren van doelen.
7. Het leren van je ervaringen.
8. Het reflecteren op jezelf en anderen.

In de volgende hoofdstukken zullen al deze aspecten van worden wie je bent verder worden uitgewerkt.

## 2. DE BETROKKEN WAARNEMER IN JEZELF

Ieder kan steeds ervaren dat je niet alleen een bepaald persoon bent die gevormd is door zijn omstandigheden en waar de tijd vat op heeft. Je bent in zekere zin ook nog iemand die in zichzelf gegrond is, die een eigen individu is. Ten diepste ben je degene die je al hele leven bent en ook altijd zult blijven. Iets in jezelf staat a.h.w. buiten de tijd en buiten de omstandigheden. Dit iets wordt in de psychologische literatuur ook wel ‘het waarnemend zelf’ genoemd, en ‘het zelf als agens’. Je kan het ook je “Ik” noemen. Dit Ik staat buiten categorieën als ziek of gezond, slim of dom, jong of oud, leraar of leerling, vader of moeder of kind. Vanuit dit Ik ben je iemand die de dingen kan opmerken en kan toekijken, iemand die zich kan verhouden en eigen keuzes kan maken.

Contact maken met het blijvende in jezelf is een cruciaal aspect van innerlijke vrijheid en psychologische flexibiliteit. Je komt dan tot jezelf te midden van alles wat je innerlijk en uiterlijk omgeeft. Het wordt mogelijk te worden wie je bent.

Het is bijvoorbeeld voor een opgroeiende jongere betekenisvol om op een gegeven moment te ontdekken dat zijn ouders niet uitsluitend zijn ouders zijn. Ze zijn daarnaast mensen net zo als iedereen: met een eigen achtergrond, eigenschappen, een eigen biografie en met een eigen Ik. Je kan je tot hen verhouden, zoals je je kan verhouden tot andere mensen. Je kan een contact met ze ontwikkelen - en verwachtingen van ze hebben, zoals dat kan met andere mensen.

Net zo is het voor ouders van belang om zich tijdig te realiseren dat hun kinderen een eigen individu zijn. Vroeger of later dienen ze ook zo te worden behandeld: Als mensen die eigen keuzes maken; en die een eigen belevingswereld hebben die je alleen leert kennen als je er onbevangen en positief op in gaat.

## 2. DE BETROKKEN WAARNEMER IN JEZELF

Je kan dit waarnemende zelf steeds ervaren wanneer het lukt om vanuit rust en afstand te kijken naar jezelf. Je kijkt niet alleen, je merkt ook op dat jij het bent die kijkt. Je kan dan gaan beleven dat jij het bent die gedachten, gevoelens, een lichaam enzovoort heeft. Je ervaart dat deze belevingen niet ten diepste uitmaken wie je bent. Je hebt ze wel en bent er mee verbonden, maar je bent ze niet.

Een vrije verbinding vanuit jezelf tot jezelf te beleven is minder vanzelfsprekend dan het op het eerste gezicht lijkt. Voortdurend is er de tendens om je te identificeren met de inhoud van je leven. Je kan dan het gevoel krijgen dat je bent wie je gedachten zeggen dat je bent, dat je je lichaam bent, of de rollen die je in het dagelijks leven speelt.

Anderzijds is er de tendens om je juist al te zeer te distantiëren van jezelf en waar je voor wilt staan. Je kan dan nog schijnbaar zinvol blijven praten over je innerlijke en uiterlijke belevenissen, maar dat is het niet. Je blijft in kringetjes draaien. Dat is psychogebabbel. Zodra je in zo'n toestand raakt verlies je het contact met je gevoel en lukt het niet meer om keuzes te maken. De verbinding met de jij die vrij in de situatie kan staan is verloren geraakt.

Je kan het aan iemands gezichtsuitdrukking zien wanneer hij in contact komt met dit blijvende in hem. Wie hij is, het blijvende in zijn gelaat, wordt zichtbaarder. Datgene wat al vrijwel zijn hele leven zichtbaar is aan hem, treedt duidelijker naar voren. Hij 'valt meer samen met zichzelf'.

Hoe iemand tot een ervaring van zijn waarnemend zelf kan komen, kan het volgende illustreren.

Een man had altijd gedacht dat hij een aansteller was, omdat hij zo'n moeite had met afscheid nemen. Afscheid nemen vond hij vreselijk. Hij kon bij afscheid bevangen raken door de gedachte de ander nooit meer terug te zullen zien. Bijvoorbeeld omdat de ander een dodelijk verkeersongeluk zou kunnen krijgen. Dit gevoel kon hij als kind al hebben in de vorm van heimwee. Logeren was voor hem als kind vreselijk. Na verloop van tijd leerde hij het optreden van dergelijke gedachten en gevoelens te observeren. Het was voor hem een belangrijke ontdekking om te beseffen dat hij nu eenmaal iemand is die dergelijke angsten in hoge mate heeft. Hij identificeerde zich echter niet langer met zijn angsten. Hij ontwikkelde

## 2. DE BETROKKEN WAARNEMER IN JEZELF

compassie met zichzelf om wat hij kon gaan zien als een aandoening. Hij zette zich er niet langer meer tegen af, maar liet het er zijn. Weliswaar bleven zijn angstige gedachten onaangename gewaarwordingen. Ze waren echter iets van hem geworden, hij accepteerde ze. Hij ging zijn angsten beleven als iets wat altijd bij hem was geweest en wat vermoedelijk ook bij hem zou blijven. Hij kon daar vrede mee hebben. Zo was hij. Hij had zichzelf gevonden.

Een ander voorbeeld: Een dame vertelde eens erg op te zien tegen de toekomst. Haar opgroeiende zoon werd fysiek steeds sterker en zijn gedrag steeds problematischer. Ze kon hem vermoedelijk binnen niet al te lange tijd niet langer meer fysiek beteugelen. Ze wist niet hoe ze het dan nog moest redden met hem. Het bleek dat ze zichzelf helemaal verloor in haar zorgen.

In een terugblik op haar leven met haar zoon kwam ze voor het eerst in lange tijd weer tot zichzelf. Ze realiseerde zich dat ze ondanks alle moeilijke situaties hoe dan ook steeds aanwezig was gebleven. Ze ervoer dat zijzelf als mens altijd en overal was blijven bestaan. Met andere woorden, ze ervoer de continuïteit door alle ervaringen heen van zichzelf, van haar “observerende ik”. Deze ervaring gaf haar het vertrouwen de toekomst aan te kunnen. Wat er ook nog zou gaan gebeuren, zij zou in elk geval als individu blijven zijn. Deze rustige zekerheid maakte het haar mogelijk nieuwe perspectieven en mogelijkheden te gaan zien in haar leven met haar zoon.

### **Oefening**

De volgende tekst is een bewerking van een oefening uit het boek ‘ACT, een experiëntiële weg naar verandering’, van Steven Hayes c.s.. Het doel van deze oefening is het maken van contact met het eigen waarnemende zelf. De oefening werkt het beste de tekst aan je wordt voorgelezen en je alleen maar hoeft te luisteren.

De oefening helpt je te ervaren hoe het is om afstand te nemen van jezelf en naar jezelf te kijken. Dat is tenslotte de activiteit waaraan het waarnemende zelf als het ware oplicht.

“We gaan nu een oefening doen waarmee je kunt proberen die plek te gaan ervaren waar je niet jouw programmering bent. Je kunt niets fout doen bij deze oefening; we kijken gewoon naar wat je voelt of denkt, dus alles wat bovenkomt is goed. Doe je ogen dicht, ga lekker zitten en laat je leiden door



## 2. DE BETROKKEN WAARNEMER IN JEZELF

mijn stem. Als je merkt dat je afdwaalt kom je gewoon rustig terug naar het geluid van mijn stem. Richt je aandacht nu even op jezelf, in deze kamer. Stel je deze kamer voor. Maak een voorstelling van jezelf in deze kamer, precies op de plek waar je je bevindt. Kruip nu langzaam in je huid en maak contact met je lichaam. Sta er bij stil hoe je in de stoel zit. Kijk of je de exacte vorm van de delen van je lichaam die de stoel raken kunt zien. Zijn er lichamelijke sensaties die je opvallen? Zo ja, erken dan als het ware het bestaan van elk gevoel dat je opmerkt en stel je bewustzijn in staat om verder te gaan (stilte). Kijk nu of je emoties opvallen en erken ook het bestaan daarvan (stilte). Maak nu contact met je gedachten en kijk er even rustig naar (stilte). Merk je dat, toen je stilstond bij deze dingen, een deel van jou die dingen opmerkte? Je bespeurde die sensaties... die emoties... die gedachten. Dat gedeelte van jou zullen we het 'observerende jij' noemen. Er zit iemand daarbinnen, achter die ogen, die zich bewust is van wat ik nu zeg. En dat is dezelfde persoon die jij heel je leven bent geweest. In een bepaald, diepgaand opzicht is het observerende jij de jij die jij jij noemt.

Probeer je eens iets te herinneren wat afgelopen zomer is gebeurd. Steek je vinger op als je iets voor ogen hebt. Goed. Kijk nu gewoon even rond. Herinner je alle dingen die toen gebeurden. Herinner je wat je zag... de geluiden... je gevoelens... en kijk ondertussen of je merkt dat jij daar toen was; dat je opmerkte dat je aan het opmerken was. Kijk of je die persoon achter jouw ogen, die zag, hoorde en voelde, te pakken kunt krijgen. Toen was je daar en nu ben je hier. Ik vraag je niet om dit te geloven. Het is niet logisch wat ik hier beweer. Ik vraag je alleen nota te nemen van de ervaring je ergens van bewust te zijn en te controleren of het klopt dat de jij die nu hier is in een bepaald, diepgaand opzicht toen daar was. De persoon die zich bewust is van waar je jij je van bewust bent, is nu hier en was toen daar. Kijk of het je lukt die wezenlijke continuïteit te bespeuren – in een bepaald, diepgaand opzicht, op ervaringsniveau, niet op dat van overtuiging ben jij heel je leven jij geweest.

Herinner je nu iets wat jou als tiener is overkomen, het maakt niet uit wat. Steek je vinger op als je iets voor ogen hebt. Goed. Kijk nu gewoon even rond. Herinner je alle dingen die toen gebeurden. Herinner je wat je zag... de geluiden... je gevoelens... neem er de tijd voor. Als je het allemaal duidelijk voor je ziet, kijk dan of je – heel even – kunt opvangen dat er toen een persoon achter jouw ogen zat die dit allemaal zag, hoorde en voelde. Toen was je daar ook; kijk of het klopt – als een ervaringsfeit, niet als

## 2. DE BETROKKEN WAARNEMER IN JEZELF

overtuiging – dat er sprake is van een wezenlijke continuïteit tussen de persoon die zich bewust is van waar jij je nu van bewust bent en de persoon die zich bewust was van waar jij je als tiener in die specifieke situatie van bewust was. Jij bent heel je leven jij geweest.

Tot slot probeer je je iets te herinneren wat je als klein kind hebt meegemaakt, toen je ongeveer zes of zeven jaar oud was. Steek je vinger op als je iets voor ogen hebt. Goed. Kijk nu gewoon weer even rond. Kijk wat er gebeurde. Zie wat je zag... hoor de geluiden... voel je gevoelens... en vang dan het feit dat je daar was, kijkend, horend en voelend. Neem nota van het feit dat jij je achter je ogen bevond. Jij was toen daar en je bent nu hier. Controleer of het klopt dat de jij die nu hier is in een bepaald, diepgaand opzicht toen daar was. De persoon die zich bewust is van waar jij je bewust van bent, is nu hier en was toen daar.

Jij bent heel je leven jij geweest. Waar je ook bent geweest: je was erbij en je hebt het opgemerkt. Dat bedoel ik met het 'observerende jij'. Kijk eens vanuit dat perspectief of gezichtspunt naar bepaalde levensgebieden. Laten we beginnen met je lichaam. Zie je dat je lichaam voortdurend verandert? Soms is het ziek, soms is het gezond. Het is goed uitgerust of vermoeid. Het is sterk of zwak. Ooit was je een kleine baby, maar je lichaam groeide. Misschien zijn er zelfs delen van je lichaam verwijderd, bijvoorbeeld door een operatie. Er zijn cellen afgestorven; niet alle huidige cellen in je lichaam waren er al toen je tiener was, of zelfs afgelopen zomer. Jouw lichamelijke sensaties komen en gaan. Zelfs de afgelopen minuten zijn ze veranderd. Dus als dit allemaal verandert en de jij die jij jij noemt er desondanks heel je leven is geweest, moet dat betekenen dat jij, hoewel je een lichaam hebt, jezelf – als een ervaringskwestie, niet als overtuiging – niet alleen als je lichaam ervaart. Sta nu dus gewoon even stil bij je lichaam en merk ondertussen af en toe op dat jij degene bent die opmerkt [geef de cliënt hier even de tijd voor].

Laten we nu overstappen op een ander levensgebied: de rollen die je speelt. Sta even stil bij de hoeveelheid rollen die je hebt of gehad hebt. Soms speel je de rol van moeder... of vriend... of dochter... of echtgenote, soms ben je een gerespecteerde werknemer... op andere tijden ben je een leider... of een volger, enzovoort. In de formele wereld vervul je voortdurend een bepaalde rol. Als je probeerde dat niet te doen, zou je de rol spelen van het niet een rol spelen. Zelfs nu speelt een deel van jou een rol... die van cursusvolger. Maar merk je dat je ondertussen ook de hele tijd aanwezig

## 2. DE BETROKKEN WAARNEMER IN JEZELF

bent? Het deel van jou dat jij jij noemt, kijkt toe en is zich bewust van waar jij je bewust van bent. En in een bepaald, diepgaand opzicht verandert dat jij niet. Dus als jouw rollen voortdurend veranderen en de jij die jij jij noemt er desondanks heel je leven is geweest, moet dat betekenen dat jij, hoewel je rollen hebt, jezelf niet alleen als je rollen ervaart. Je hoeft dit niet te geloven. Dit is geen kwestie van geloven. Sta gewoon even stil bij het verschil tussen waar je naar kijkt en de jij die kijkt.

We pakken een ander levensgebied: emoties. Neem nota van het feit dat jouw emoties voortdurend veranderen. Soms voel je liefde en soms haat, soms ben je kalm en soms gespannen, blij-zorgelijk, gelukkig-verdrietig. Zelfs op dit moment ervaar je misschien emoties – interesse, verveling, ontspanning. Denk aan dingen die je eerst leuk vond, maar nu niet meer; aan angsten die je ooit had, maar die nu verdwenen zijn. Het enige waar je wat betreft emoties op kunt rekenen is dat ze veranderen. Hoewel emoties je kunnen overspoelen, verdwijnen ze na verloop van tijd ook weer. Maar zie je dat, terwijl die emoties komen en gaan, 'jij' in een bepaald, diepgaand opzicht niet verandert? Dat moet liggen aan het feit dat jij, hoewel je emoties hebt, jezelf niet alleen ervaart als jouw emoties. Sta jezelf toe dit als een ervaren gebeurtenis te beseffen, niet als een overtuiging. Op een bepaalde, zeer belangrijke en diepgaande manier ervaar jij jezelf als constante. Door alles heen ben jij jij. Sta dus gewoon even stil bij je emoties en merk ondertussen ook op dat jij ze opmerkt [ stilte ].

Laten we ons nu wenden tot een zeer lastig gebied: jouw eigen gedachten. Gedachten zijn lastig omdat ze geneigd zijn ons vast te pinnen en ons uit onze rol van waarnemer trekken. Als dat gebeurt, kom je gewoon terug naar het geluid van mijn stem. Sta stil bij het feit dat jouw gedachten voortdurend veranderen. Vroeger was je onwetend – toen ging je naar school en leerde nieuw denken. Je hebt nieuwe ideeën en nieuwe kennis verworven. Soms denk je op de ene manier over dingen en soms op de andere. Soms raken je gedachten kant noch wal. Soms komen ze automatisch boven, lijken ze uit de lucht te vallen. Ze veranderen voortdurend. Kijk alleen maar eens naar het aantal verschillende gedachten dat je hebt gehad sinds je hier binnen bent. En toch verandert de jij die weet wat jij denkt in een bepaald, diepgaand opzicht niet. Dat moet dus betekenen dat jij, hoewel je gedachten hebt, jezelf niet alleen als je gedachten ervaart. Je hoeft dit niet te geloven; neem er alleen nota van. En terwijl jij je dit realiseert, valt het je mogelijk op dat jouw gedachtestroom door blijft gaan. Misschien raak je er wel in verstrikt. En