

Bert den Boer

BLIJF DICHT BIJ JEZELF

En hoe doe je
dat dan?

BLIJF DICHT BIJ JEZELF

En hoe doe je dat dan?

Elke dag minimaal een daad van schoonheid



Karien van Lohuizen

Als je denkt dat je verlicht bent, logeer dan een week bij je ouders



Wibe Veenbaas

Peins aler gij doende zijt en doende peins dan nog



Guido Gezelle

COLOFON

© 2022 Bert den Boer | uitgeverij Noordboek

Redactie

Marita Weener

Vormgeving

In Ontwerp, Assen

ISBN

978 90 5615 889 7

NUR

770 / 808

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Noordboek, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – info@noordboek.nl

De uitgeverij heeft ernaar gestreefd alle copyrights van de in deze uitgave opgenomen illustraties te achterhalen. Aan hen die desondanks menen alsnog rechten te kunnen doen gelden, wordt verzocht contact op te nemen met uitgeverij Noordboek

Noordboek is onderdeel van
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.noordboek.nl

www.voorstraat125.nl/bbdb

INHOUD

WEET U WIE IK BEN? 9

Column **VAN DIE ZINNETJES** 11

1 VOL VERTROUWEN ONZEKER 13

Column **ELEVATOR PITCH** 20

2 WAT HEEFT JE GEVORMD? 22

Column **VOORZICHTIG ZIJN? LEVENSGEVAARLIJK!** 30

3 LEVEN MET VRAGEN 31

Column **DE VERBOUWING** 42

4 WAT IS JE VERLANGEN? 44

Column **WENSTIJD** 54

5 DE WAARDE VAN EIGENWAARDE 56

Column **KAASKRAAM** 67

6 LEVEN MET JE SCHADUW 68

Column **OMGANGSREGELING** 80

7 ZOEK DE ZONZIJD 82

Column **DE KNOP OMZETTEN** 100

NAWOORD 103

WEET U WIE IK BEN?

'Weet u wie ik ben?' vraagt een bekende Nederlander bij de incheckbalie. 'Nee, ik ken u niet, uw paspoort graag.' *'Weet u echt niet wie ik ben?' vraagt de man ongelovig. Hij slaat de handen in de zij en staart de dienstdoende stewardess indringend aan. 'U weet toch wie ik ben!' klinkt het verontwaardigd en vol ongeloof. Even later klinkt een oproep over geheel Schiphol: 'Is er een dokter aanwezig, want hier staat iemand bij de balie die niet weet wie hij is.'*

Mijn boek richt zich op lezers die zichzelf beter willen leren kennen en daar enig houvast bij zoeken. Lezers die, zoals Bertold Brecht dat zo mooi heeft geformuleerd, willen stilstaan om in beweging te komen. Lezers die dit boek gebruiken om tijd te maken voor reflectie, gericht op bewustwording. Zoals *fitness* zich richt op je fysieke lichaam, onderhoud je met *zelfness* je geestelijk welbevinden.

Zelfinzicht is een hulpmiddel bij onvermijdelijke keuzes die op je pad komen. Of het nu gaat om keuzes in je werk, relatie, omgang met familie, een plek om fijn te wonen, je mentale en fysieke gezondheid. Zelfreflectie past in deze tijd, waarin een groot beroep wordt gedaan op eigen verantwoordelijkheid. Of we het nu leuk vinden of niet, de westerse cultuur waarin wij leven, is onmiskenbaar individualistisch. Het leven biedt veel kansen, maar ook minder houvast. Dat is gestimuleerd door een economisch model, dat is gebaseerd op de overtuiging dat marktwerking tot meer individuele keuzevrijheid leidt. Vrijheid die ten goede komt aan het welzijn van de mens. Nu nagenoeg alles tot een vrije keuze is geworden, word je als mens voortdurend op jezelf teruggeworpen. Wie ben ik? Waar sta ik voor? Wat wil ik in mijn leven bereiken? Waar neem ik verantwoordelijkheid voor? Het is nu aan het individu om zelf antwoorden op deze levensvragen te geven. Als je wilt weten wie je bent, vraagt dat een zekere

mate van zelfinzicht. De mijmermomenten en oefeningen in de verschillende hoofdstukken bieden hiervoor praktische mogelijkheden.

In mijn vakgebied, coaching en training, geldt het adagium: laat deelnemers niet dieper duiken dan je ooit zelf hebt gedoken. Als deelnemer tijdens trainingen heb ik ervaren wat de in dit boek opgenomen oefeningen je kunnen brengen en de afgelopen jaren heb ik ze meermaals ingezet tijdens coachingstrajecten.

Mijn persoonlijke verhaal en de voorbeelden in een aantal hoofdstukken zijn bedoeld als verheldering. Soms komt een gedicht voorbij. Dingen die je niet gemakkelijk met elkaar deelt, kun je soms in een gedicht goed verwoorden. Dit boek biedt jou als lezer een aantal manieren om naar jouw werkelijkheid te kijken. Bij onze geboorte wordt ons geen routekaart verstrekt. Het leven kun je vergelijken met een puzzeltocht. Lees en gebruik dit boek vanuit het gegeven dat het leven een examen is zonder antwoorden. Beschouw dit boek als een mogelijkheid om over jezelf na te denken. Voel je uitgenodigd om op onderzoek uit te gaan.

Een aantal oefeningen nodigen uit om die samen met een maatje te doen. Iemand die je dierbaar is, of juist iemand die je beter wilt leren kennen. Het leidt ongetwijfeld tot verdiepende gesprekken. Dankzij de ander, en dat is natuurlijk wederzijds, krijg je meer inzicht in wie jij bent.

En wat levert dat zelfinzicht je uiteindelijk op? Zelfvertrouwen, je op je gemak voelen met jezelf, ook op ongemakkelijke momenten, omdat je weet over welke krachten, creativiteit en mogelijkheden je als individu beschikt en waar je houvast aan kunt ontlennen.

Voor het leesgemak ben ik zo vrij geweest de lezer(es) met je en jij en in de mannelijke vorm aan te spreken. Voor wie dat onprettig vindt: lees in plaats daarvan u en zij.

VAN DIE ZINNETJES



Ik wil je nooit meer kwijt teef', staat al jaren geschreven op een lieflijk bruggetje. Deze niet te vermijden routemarkering heb ik mijn haatliefde-punt gedoopt. Participerend onderzoek – ik ben er eens een keer voor gaan zitten, daar staat speciaal een bankje voor – heeft me geleerd dat elk wandelend stelletje na met deze uiting geconfronteerd te zijn, inniger doorslentert. Deze kreet roept onontkoombaar, keer op keer andere vragen op. Maken gemeentelijke graffitiwijdereiders onderscheid in wat ze weghalen en laten staan? Speelt persoonlijke voorkeur daarbij een rol? Komt dat aan de orde tijdens werkoverleg? Is principiële werkweigering mogelijk? Of van een geheel andere orde: zijn ze nog bij elkaar? Is het ooit gebeurd dat geliefden met relatieproblemen hierdoor nieuwe wegen inslaan? Allebei over de brug komen in plaats van rechtlijnig doorgaan. De hanenpoten suggereren dat tijdens het neerkalken emoties een grote rol hebben gespeeld. De letters druipen en teef is in een fellere kleur weergegeven. Kan het ook zo zijn dat het een relatie tussen een mens en een dier betreft? Is er een hond doodziek? Al lijkt me dat wel weer vergezocht. Zinnen kunnen

je raken. Een zin uitgesproken op een bijzonder moment. Een zin in een boek, een film, een zin van een voor jou belangrijk persoon. Sommige zinnen beïnvloeden je leven. Zinnen die voor mij van belang zijn (geweest) komen terug in dit boek.

Mijn leraar literatuur op de – toen nog – Pedagogische Academie bewees me een grote dienst met zijn zinnige advies: *het is de kunst om verwonderd in het leven te staan*. Als je zo luistert, zegt je partner, collega (vul maar in ...) vandaag net iets anders dan anders. En hoor je steeds iets nieuws.

In mijn jaren als twintiger krijg ik contact met Jan die mij, als ik bij hem thuis kom, het gevoel geeft in een warm bad te zijn beland. Zijn huis staat bol van boeken, vrienden ontmoeten en discussiëren er met elkaar, allerlei genres muziek komen voorbij en de inrichting oogt sfeervol. Een karakteristieke opmerking is dan ook: *sfeertje maken, Bert?* Het staat in mijn geheugen gegrift en komt daadwerkelijk tevoorschijn op verheven momenten. Hij is helaas overleden. Zijn zinnetje leeft voort.

Als (mede)schrijver van een tweetal boeken over het thema verlangen geloof ik heilig in de richtinggevende functie van het verlangen. Als



verlangen je echt te pakken krijgt, kom je tot essenties. *Als je mensen een schip wilt laten bouwen, kom dan niet aan met spijkers en hamers; maar leer mensen verlangen naar de eindeloze zee* (Antoine de Saint-Exupéry).

Wat zijn jouw zinnnetjes? Welke rol spelen ze in je leven? Interessant om over na te denken met 'Loesje' in het achterhoofd: *Het lijkt simpel en dat is het ook.*



VOL VERTROUWEN ONZEKER

Ik heb een lijstje met voorwaarden waaraan ik moet voldoen om tevreden te zijn over mijzelf. Als ik dat lijstje lees, denk ik:

ik kan twee dingen doen:

óf een lijstje maken met minder voorwaarden

óf nooit tevreden zijn over mijzelf.

Wat moet ik doen?



*(Uit: IK WOU – Portretten
door Ingrid Godon met teksten van Toon Tellegen,
Uitgeverij Lannoo nv, 2011)*

Een goede vriend vindt dat ik positiever naar mezelf mag kijken. Een karakteristieke dialoog tussen ons verloopt aldus:

‘Jij zegt dat jij je regelmatig onzeker voelt.’

‘Jazeker.’

‘Waar slaat dat op? Je bent 65. Kijk toch eens naar wat je allemaal hebt bereikt.’

‘Dat valt wel mee.’

Je coacht nota bene mensen op allerlei vragen over hun persoonlijke ontwikkeling en die hebben daar baat bij.’

‘Daarvoor geldt dat je anderen het beste dat kunt leren, wat je zelf het meest hebt te leren.’

‘Wat heb je allemaal wel niet gedaan? Te veel om op te noemen.’

‘Zo zie ik dat niet.’

‘Je bent veel te negatief over jezelf, man.’

‘Dat mag jij vinden.’

Het valt me op dat ik niet de enige ben die het soms moeite kost om een positief zelfbeeld voor ogen te houden. Wielrenner Tom Dumoulin bijvoorbeeld is een denker die zichzelf vragen stelt: ‘Waarom doe ik wat ik doe? Waarom ben ik zoals ik ben?’ Hij besluit om tijd voor zichzelf te nemen. ‘Ik wil het graag heel goed

doen voor heel veel mensen. Ik wil graag dat de ploeg blij is met me. Ik wil graag dat de sponsors blij zijn, ik wil graag dat mijn vrouw en mijn familie blij zijn. Daardoor ben ik mezelf vergeten. Wat wil ik nou? Wil ik nog wel wielrenner zijn?' Hij neemt tijd om in de spiegel te kijken. Hij gaat niet alleen op zoek naar zijn identiteit als wielrenner, maar ook als mens. Prachtig, dat fietsen, maar de verwachtingen, de druk ... Hij laat zichzelf in al zijn kwetsbaarheid zien.

In mijn coachwerk kom ik het verlangen om steviger in de schoenen te staan en regie te nemen regelmatig tegen. Neem de leidinggevende wiens collega's haar steeds weten af te bluffen. Dat maakt haar onzeker en in een gesprek daarover zegt zij:

'Ik weet niet goed wat mij houvast kan bieden in dergelijke situaties. Hoe kan ik mijn inzicht in de achtergrond van mijn eigen gedrag in relatie tot anderen vergroten?' En tot verbazing van zichzelf voegt ze daaraan toe: 'Ik baal soms van mezelf. Dan vraag ik me af: wie ben ik nu eigenlijk? Dan moet ik denken aan die zin uit dat liedje van Acda en De Munnik: Ik ben mezelf niet of nooit geweest.'

WAT EEN MOOIE VRAAG: WIE BEN IK NU EIGENLIJK?

Zijn is waargenomen worden, is een uitspraak van George Berkeley, een Ierse filosoof uit de 17e eeuw. Ik word bevestigd in mijn zijn als de ander mij waarneemt. Gekend worden. Gehoord worden. Weten dat je als mens als waardevol wordt beschouwd. Het is een universeel menselijk verlangen naar autonomie: het vermogen je eigen bestaan vorm te geven in relatie tot anderen. Wie kent echter niet de ontkrachtende zinnestelsels die je tegen jezelf zegt, en die je eigenlijk liever niet hoort.

In het interviewprogramma *College Tour* mogen studenten aan een inspirerende gast vragen stellen. Onder hen waren niet de minsten: Mark Rutte, Youp van 't Hek, Guus Hiddink, André Kuipers en Johan Cruijff. Onder de buitenlandse gasten bevonden zich Robbie Williams, Sting en de Daila Lama. Aan het eind vraagt de presentator zijn gast altijd om een advies: wat wil je deze studenten meegeven? Hoewel de antwoorden verschillen, is er toch één opvallende rode draad in de adviezen: blij vooral dicht bij jezelf. Het is een goed advies, maar zonder de vervolgvragen zegt het niet zoveel. De vervolgvragen ontbreken namelijk: jezelf zijn, wat is dat? Wat maakt jou tot wie je nu bent? Wanneer ben je jezelf en wanneer heb je het gevoel dat je jezelf niet bent? Wat gebeurt er met je als mensen tegen je zeggen: 'Van jou kan ik geen hoogte krijgen.' Hoe merk je dat, dicht bij jezelf blijven? Hoe ziet dat eruit? Waarin werk jij jezelf soms tegen? En vooral de vraag die er wat mij betreft vooral toe doet: biedt jezelf zijn, als je daar zicht op hebt, houvast in het leven dat je leidt?