

Leven na de genadeklap

Leven na de genadeklap

Arie de Rover
(met Wilfred Hermans)



Buijten & Schipperheijn *Motief* - Amsterdam

eerste druk november 2012
tweede druk januari 2013

© 2012 Buijten & Schipperheijn *Motief* Amsterdam, www.buijten-motief.nl
Omslagontwerp: Theresia Koelewijn, Den Haag
Omslagillustratie: Paul van Dongen, *Naakt met hand op de schouder*, aquarel, 2010,
70x50 cm.
ISBN 978 90 5881 699 3

Inhoud

Voorwoord	7
Hoofdstuk 1: Wie ben je?	9
Hoofdstuk 2: Waarom we status najagen	17
Hoofdstuk 3: Wat status je kost	31
Hoofdstuk 4: Je leeft in een gevangenis	53
Hoofdstuk 5: Verlangen naar vrijheid	77
Hoofdstuk 6: Weeënremmers	97
Hoofdstuk 7: Het vrije leven: zo ziet het eruit	121
Hoofdstuk 8: De brandende vraag	147
Over de auteurs	176

Voorwoord

Dit boek bewijst dat ik ben gezwicht. Ik heb mij laten overhalen om het verhaal eindelijk eens op te schrijven. Na mijn lezingen en spreekbeurten heb ik talloze keren ‘Nee’ moeten verkopen op de vraag ‘Heb je dit ook op papier staan?’

Met een glimlach zei ik dan dat ik meer talent had om te spreken dan te schrijven. Toen ruim een jaar geleden een uitgever met het dringende verzoek kwam om een boekje te schrijven, dacht ik weg te kunnen komen met hetzelfde excuus. Mijn ontwijkingsmanoeuvre werd helaas direct gepareerd met het voorstel om mij te koppelen aan een *ghostwriter*, iemand die mijn verhaal zou opschrijven. (Veel mensen weten dat niet, maar ghostwriters zijn overal; je dacht toch niet dat Johan Cruijff zijn *Telegraaf*-columns zelf schrijft?) Met het vooruitzicht dat ik niet zelf de pen ter hand hoefde te nemen, was er geen ontkomen meer aan. Samen met Wilfred Hermans ben ik aan deze uitdaging begonnen. De leeswaardigheid is volledig aan hem te danken. Wilfred, dankjewel voor de plezierige samenwerking en je toegewijde inzet. Je hebt een geweldige klus geklaard door van mijn verhaal een leesbaar boek te maken.

Goed. Wilfred en ik hebben het dus geprobeerd, maar eigenlijk is de inhoud van dit boek nauwelijks te beschrijven. Laat staan in jip-en-janneketaal. Alsof je probeert uit te leggen wat verliefdheid is. Ik vraag me af of de *bottomline* jou via geschreven tekst in vervoering zal brengen. Ik zou je dit verhaal veel liever in een persoonlijke ontmoeting vertellen. We zouden elkaar tenminste recht in de ogen kunnen kijken.

Naast het feit dat het verhaal over genade nauwelijks is uit te leggen, gaat het ook nog eens pijn doen; in de titel staat niet voor niets de term *genadeklap*. Dat is meer dan een bemoedigend duwtje in de goede richting.

De grootste giller is dat juist kinderen de kern van dit boek het best begrijpen. Daarom heb ik tijdens het ontstaan van dit boek vaak

gedacht: wat doe ik toch moeilijk? Je moet worden als een kind – klaar! Toch lukt dat zo veel mensen niet. Ik merk dat in mijn werk als coach en spreker. En ik merk het bij mijzelf. Tegelijk ervaar ik dat het verhaal van genade wél inslaat als een bom. Vooral in kerken en andere religieuze systemen is de impact groot als je uitlegt wat genade met een mens doet en wat de effecten voor je leven zijn. Verbijstering, verwarring, verlangen, ontroering, maar ook boosheid en frustratie zijn emoties die geregeld opspelen bij het aanhoren van de bizarre waarheid over genade.

Dit boek beschrijft geen stappenplan. *Leer te leven van genade in 10 stappen!*, of *25 tips om te leven van genade!* Dat zou eerder passen bij een religieus handboek. Helaas wordt het boek dat dit boek eigenlijk overbodig maakt, de Bijbel, vaak zo gebruikt. Als een boek voor godzoekers, dat precies vertelt wat je moet doen. Ik wil je met dit boek ook niet overtuigen om in God te gaan geloven. Het enige wat ik wil bereiken, is dat jij vrij wordt. ‘Huh? Ben ik niet vrij dan? Ik dacht het wel.’ Logische gedachte, maar toch wil ik aantonen dat je niet echt vrij bent zolang je Gods genade niet kent.

Genade verandert je leven. Het maakt je daadwerkelijk vrij. Leven uit genade zorgt ervoor dat falen of slagen niet meer van levensbelang is; dat je geluk niet meer afhangt van je talenten of bezittingen; dat je maatschappelijke of kerkelijke status niet meer bepaalt hoe je over jezelf denkt; dat je in relaties die ander niet meer gebruikt om jou gelukkig te maken; dat je niet meer de neiging hebt om te oordelen; dat je niet meer bang bent voor de toekomst, en daadwerkelijk met volle aandacht in het hier en nu kunt leven. Dat wens ik je van harte toe.

Arie de Rover

Wie ben je?

Er zijn veel mensen op deze wereld die snakken naar een stuk brood, maar er zijn er nog veel meer die snakken naar een beetje liefde.

Moeder Teresa

Mijn vrouw Joke moest vorig jaar geopereerd worden aan het carpaaltunnelsyndroom: een aandoening in de pols waarbij een zenuw bekneld zit. Zij kreeg steeds meer last van pijnlijke tintelingen in haar hand en vingers. Tijdens het intakegesprek bij de plastisch chirurg vroeg ze, of hij haar duidelijk kon maken wat hij nu precies in haar pols ging doen.

De chirurg trok een la open en met een sierlijke beweging legde hij een plastic kunsthand op zijn bureau; een anatomisch model op ware grootte, met net zulke uitneembare stukjes als zo'n houten puzzel voor peuters. Ter hoogte van de pols haalde hij er zo'n stukje uit, waardoor we ineens helder voor ogen hadden hoe onze pols er onderhuids uitziet. De chirurg legde duidelijk uit wat de precieze oorzaak was van de pijn, en wat hij ging doen. Glimlachend besloot hij zijn verhaal met de opmerking: "U begrijpt natuurlijk wel dat de werkelijkheid veel complexer en gedetailleerder is dan dit, maar maakt u zich geen zorgen."

Gerustgesteld zagen Joke en ik de operatie tegemoet. Dankzij het simpele plastic modelletje wisten we nu waar de pijn vandaan kwam, en begrepen we iets van de complexiteit van het menselijk lichaam.

Bouwtekening

Stel je nu eens voor dat jij degene bent die zich meldt in het ziekenhuis. Niet vanwege pijn aan je pols, maar om meer inzicht te krijgen in wie je nu eigenlijk bent. Hoe je persoonlijkheid eruitziet en 'hoe jij nu eigenlijk werkt'. Steeds meer mensen doen dit, door naar een

psycholoog, psychiater of wat voor therapeut dan ook te gaan. Ze willen meer inzicht in zichzelf.

Ook ik ontmoet als coach veel mensen met zo'n soort hulpvraag. Net als mijn vrouw hebben ze klachten, alleen dan geen pijn in de pols, maar allerlei andere beklagen: verstikkende denkbeelden of patronen die pijn, verdovingen, angsten, boosheid of verdriet veroorzaken. Voor die mensen gaat er meestal al een wereld aan inzichten open als ik hun vertel hoe de mens ongeveer in elkaar zit. Om dit uit te leggen, gebruik ik ook een modelletje. Geen plastic namaakmensen met uitneemstukjes, maar een soort bouwtekening van de menselijke persoonlijkheid. Ook voor dit model geldt dat de werkelijkheid complexer en gedetailleerder is, maar het geeft wel inzicht. Het is een handig hulpmiddel om de rest van het boek te begrijpen, en zal geregeld terugkomen als een 'plaatje-bij-het-praatje'.

Hier dan het plaatje.



Dit modelletje is dus het bouw pakket van de mens, van jou. Het is een dwarsdoorsnede van je persoonlijkheid. Je persoonlijkheid wordt, zoals je kunt zien, gevormd door vier bouwstenen: je gedrag, je talenten, je drijfveren en je identiteit. Ik heb ervoor gekozen om deze vier bouwstenen de vorm van een trap te geven. Ze staan namelijk met elkaar in verbinding, in een onderlinge hiërarchie. Dat betekent:

als je op een hogere tree iets verandert, heeft dat effect op de treden eronder. Het is belangrijk deze wetmatigheid te kennen als je je persoonlijkheid wilt ontwikkelen.

Als coach spreek ik met veel mensen die hun leven willen veranderen. Ik probeer hen daarbij te helpen, om samen 'hun trap schoon te vegen'. Mijn oma had vroeger een houten trap en ze leerde mij: 'Arie, een trap veeg je van boven naar beneden.' Een briljante levensles, weet ik inmiddels. Want als je iets aan jezelf wilt veranderen, moet je ook bovenaan beginnen, bij je identiteit. Toch beseffen weinig mensen dat. Als ze 'hun trap boenen' (aan zichzelf werken), hebben ze de neiging alleen de onderste tree aan te pakken: het gedrag. Heel soms pakken ze de tree daarboven ook mee, maar meestal niet. Vervolgens zijn ze verbaasd dat die onderste tree weer zo snel vies is. Dat komt dus doordat ze aan de verkeerde kant beginnen, bij de onderste tree.

In de volgende hoofdstukken wordt wel duidelijk waarom we zo 'tegennatuurlijk' en 'een beetje dom' bezig zijn. Eerst een korte uitleg van de verschillende onderdelen van je persoonlijkheid.

Tree 1: Gedrag

Deze tree is het enige onderdeel van je persoonlijkheid dat zichtbaar is voor anderen. Het is de buitenkant. Gedrag is alles wat je doet en zegt. Je doen en je laten. Ik schrijf nu een boek, en als jij dit leest... dan lees jij een boek. Dat is gedrag. Net als spreken, maar zwijgen ook. En de emotie waarmee je iets doet. Lees je dit boek met tegenzin, of ga je er volledig in op? Alle verbale en non-verbale communicatie scharen we onder gedrag. Het is bovendien het enige onderdeel van je persoonlijkheid waarmee je met anderen in contact kunt komen.

Je gedrag bepaalt het overgrote deel van het beeld dat anderen van je hebben. Men vindt jou een druk type, of juist een timide persoon, en men ziet wat jij dagelijks doet, en hoe je dat doet. Kortom: je gedrag is je visitekaartje. Deze onderste traptrede van je persoonlijkheid is een optelsom van alles wat van boven naar beneden dwarrelt. Veel mensen trappen in de valkuil te denken dat dit zichtbare gedrag een eerlijke en complete weergave is van de persoon erachter. Dat is namelijk niet zo. Menigeen verstopt zich achter een masker, doet zich anders voor dan hij of zij is. Waarom? Omdat ze weten dat ze op hun

buitenkantje beoordeeld worden. Anderen observeren je gedrag namelijk niet alleen, ze plakken er ook vaak een etiket op. BAM! En dus hebben massa's mensen geleerd toneel te spelen. Ze doen stoer, overdreven sociaal, overschreeuwen zichzelf, geven alleen de gewenste antwoorden of proberen onzichtbaar te blijven door vooral niet op te vallen.

Dit toneelspel zie je op veel plekken waar mensen samenleven, maar bovenal bij moralistische instituten en prestatiegerichte organisaties, waar je wordt afgerekend op je gedrag. Ik heb het als trainer gezien in het bedrijfsleven, waar je targets moet halen of geacht wordt mee te werken aan louche praktijken; maar ook in kerken, waar je pas echt welkom bent als je je gedraagt zoals men daar gewend is. Bijna ieder systeem dat door mensen is bedacht, stelt gedrageisen om eraan deel te mogen nemen. In de volgende hoofdstukken zal ik daar dieper op ingaan. Eerst naar de tweede tree van je persoonlijkheid.

Anderen observeren je gedrag namelijk niet alleen, ze plakken er ook vaak een etiket op. BAM!

Tree 2: Talenten, kwaliteiten en competenties

Het tweede niveau van je persoonlijkheid bestaat uit je talenten, kwaliteiten en competenties. Deze tree gaat over wat je kunt, wat je mogelijkheden zijn, maar ook je beperkingen. Veel van je talenten en competenties hebben een genetische oorsprong: IQ, fysieke mogelijkheden, expressieve talenten, motoriek. Het zijn cadeautjes die je via het DNA van je ouders hebt meegekregen bij je geboorte. Pas als je ze uitpakt, je talenten ontwikkelt, kunnen ze het lagere treetje van je persoonlijkheid gaan beïnvloeden: je gedrag. Je kunt in aanleg een geweldige voetballer zijn, maar als je nooit een bal aanraakt, zul je ook nooit een tweede Lionel Messi worden.

Tegelijkertijd geldt: als je ergens *geen* talent voor hebt, ga het dan ook niet doen. Sommige cadeautjes heb je namelijk gewoon niet gehad! Je kunt het proberen, maar als je keer op keer merkt dat het niet jouw *cup of tea* is, stop er dan mee. Anders werk je tegen je natuur in, ben

je tegennatuurlijk bezig. Dat is frustrerend en vreet alleen maar energie. Overigens geldt deze waarschuwing alleen voor hen die om hun talenten worden beoordeeld – door anderen of door henzelf. Als jij ontzettend veel plezier hebt in het doen van iets waar je minder talent voor hebt, dan moet je daar vooral mee doorgaan en ervan genieten.

Tree 3: Drijfveren en overtuigingen

Vanaf de derde tree betreden we misschien wel het meest unieke onderdeel van het bouw pakket ‘mens’. Hier begint ook het grote verschil tussen de mens en alle andere levende wezens. Tree 3 en 4 zijn onderdelen van je bewustzijn, je denkvermogen, je geest, die je in staat stelt allerlei dingen te leren en te onthouden, maar ook om te reflecteren. Dankzij ons brein kunnen we veel meer dan dieren: informatie opslaan, een taal leren, feiten herinneren, plannen maken, beslissingen nemen, ervaringen overdenken, nieuwe gedachten ontwikkelen, unieke creaties verzinnen en nog veel meer. Veel van deze mogelijkheden horen bij deze derde tree.

Tree 3 is de plek van jouw eigen vrije wil. Je kunt het ook je geweten noemen, of je mentaliteit. Daar neem jij de beslissingen, en daar zitten ook de drijfveren achter je gedrag: waarom je doet wat je doet. Naast je drijfveren bestaat tree 3 ook uit je intenties, de motivaties achter je gedrag. *Hoe graag* doe je wat je doet? Doe je het met plezier en passie, of met tegenzin? De antwoorden op deze vragen liggen ergens verborgen op deze derde tree.

Deze tree noem ik om die reden meestal je ‘hart’, en dan bedoel ik niet die bloedpomp in je borstkas. Een andere omschrijving die ik voor dit onderdeel van je persoonlijkheid vaak gebruik, is ‘de stuurhut en de machinekamer van jouw levensschip’. (Dat komt ongetwijfeld doordat ik de zoon van een binnenvaartschipper ben.) Dat schip mag hier een jaartje of zeventig, tachtig rondvaren op de oceaan van dit leven. Jij hebt niet alleen de mogelijkheid om je koers te bepalen, maar je kunt ook kiezen met hoeveel motorvermogen je vaart. Stel jezelf eens de vraag of jij een koers hebt. Heb je een doel waarnaar je op weg bent? Stuur je regelmatig bij? Heb je een kompas waarmee je kunt navigeren als er een dikke mist op komt zetten, als er problemen ontstaan? Met hoeveel vermogen vaar je? Volle kracht, halve kracht, of dobber

je maar een beetje rond en laat je de golven of de wind bepalen waar je heen drijft? Ik spreek geregeld mensen die nog niet eens de haven hebben verlaten waar ze te water zijn gelaten; dit onderdeel van hun persoonlijkheid is nog steeds gevuld met wat ze gehoorzaam van hun ouders hebben overgenomen. Ze hebben zelf geen keuzes gemaakt.

Tree 4: Identiteit

De hoogste tree is de kern van je persoonlijkheid: je identiteit. Ik noem het ook wel de ziel, of wat zweveriger: je 'diepste ik'. Je motivatie en gedrag komen hier vandaan. Synoniemen voor het woord identiteit zijn 'zelfbeeld' en 'eigenwaarde'. Je identiteit is het product van een heel bijzondere geestelijke capaciteit die je hebt: ergens betekenis aan kunnen geven. Jij bent in staat om iets waar te nemen, en er vervolgens iets van te vinden. Je kunt iets beoordelen en er een waarde aan geven: goed, fout, waardevol, waardeloos, prachtig, foeilelijk.

Onbewust gebruik je deze capaciteit bijna voortdurend. Zonder dat je het doorhebt, kijk je naar je omgeving en omstandigheden door een gekleurde bril. Je hebt een eigen referentiekader. Als je met stevige vooroordelen bent opgegroeid, kan die bril zelfs zo gekleurd zijn dat jij je niet kunt voorstellen dat iemand anders een andere visie heeft. Ergens betekenis aan kunnen geven of iets beoordelen is dus de basis onder je identiteit.

Het opvallende hierbij is, dat iedereen van nature *zelf* positief beoordeeld wil worden; je hebt een aangeboren behoefte aan een waardevol en zinvol leven. Schaam je daar niet voor, want het is logisch dat je graag gezien en gewaardeerd wilt worden. Je hebt een gezonde eigenwaarde nodig, dat zit in de mens ingebakken. Zoals je maag naar voedsel verlangt om je lichaam van kracht en energie te voorzien, zo heeft ook je identiteit honger naar identiteitsvoedsel om je persoonlijkheid krachtig te maken, om je leven betekenis en zekerheid te geven.

Deze vergelijking met een maag gaat nog dieper. Als je maar lang genoeg niet eet of drinkt, ga je dood. En als je identiteit te lang geen voedsel krijgt, als je geen waardevolle betekenis aan je leven kunt geven, kan je leven ook letterlijk eindigen in een vroegtijdige, vaak zelfgekozen dood. Het leven wordt ondraaglijk, omdat het leeg en zinloos is. Deze natuurlijke behoefte van onze identiteit om betekenis

en zekerheid te ervaren, is de grootste stuwende kracht achter onze drijfveren en overtuigingen (tree 3), het inzetten van onze talenten (tree 2) en ons gedrag (tree 1).

Identiteitsvoedsel

Net als onze maag moet onze identiteit dus gevoed worden. Voor je maag geldt dat het voedsel van buiten het eigen lichaam moet komen. Zo werkt dat ook voor je identiteit: je identiteitsvoedsel ontvang je via de relaties met anderen.

Je hebt een aangeboren behoefte aan een waardevol en zinvol leven

Heerlijk en krachtig voedsel voor je identiteit is bijvoorbeeld zekerheid, beloning, veiligheid, waardering, erkenning, status, imago en geliefd zijn. Het voedt je identiteit, en je kunt er best een tijdje op teren. Maar je kunt dit jezelf niet geven. Oké, je zou jezelf iedere ochtend en avond een schouderklopje kunnen geven, of voor de spiegel gaan staan en allerlei oppeppende kreten naar je spiegelbeeld slaken – *Tsjakkaaa! Yes I can!* –, maar dat zal weinig tot niets uithalen. Het is hetzelfde als jezelf proberen te duwen. Probeer maar, je komt geen steek vooruit. Je hebt er iemand anders voor nodig.

Als je vader bijvoorbeeld zegt: ‘Ik ben zó blij dat jij mijn zoon bent!’, dan groeit je ego en gevoel van eigenwaarde. Of als hij op kerstavond ontroerd uitspreekt dat hij zo trots is dat jij zijn dochter bent, dan zullen bij jou de tranen waarschijnlijk ook over je wangen rollen. Bij mij werkt het net zo. Als mijn vrouw Joke zegt dat ze zo dankbaar is dat wij al 29 jaar getrouwd zijn, dan voelt dat voor mij als een vijfgangen-diner voor mijn identiteit!

Dus: zolang je identiteit genoeg gezonde voeding krijgt, heb je een krachtige persoonlijkheid, een gezond zelfbeeld en ervaar je een diepe voldoening. Je voelt wel aan dat, net als in je maag, het ontvangen van bedorven of vergiftigd voedsel een regelrechte ramp is voor je identiteit. Afwijzing, vernedering, verlating, onderwaardering,

miskening of haat kunnen je zelfbeeld en eigenwaarde ernstig aantasten. Een krachtige persoonlijkheid ontstaat daarentegen door positieve voeding.

Let wel: onze identiteit verbrandt net als onze maag voedsel, dus er moet keer op keer nieuw 'identiteitsvoedsel' in. Ik kan niet tegen mijn vrouw zeggen: 'Schat, ik heb op onze trouwdag gezegd dat ik van je houd, daar moet je het mee doen. Nu niet meer zeuren.' Zo werkt het niet (al helemaal niet bij een vrouw). Er is een continue stroom aan voedsel, aan zingeving nodig.

Hoe sterk deze behoefte je totale leven bepaalt, probeer ik duidelijk te maken in het volgende hoofdstuk.

De belangrijkste punten uit dit hoofdstuk op een rijtje:

1. Je persoonlijkheid draait om je identiteit;
2. Je ziel of identiteit is het meest wezenlijke kenmerk van de mens;
3. Je identiteit moet gevoed worden, of je nu wilt of niet, en of je je hier nu bewust van bent of niet;
4. De zoektocht naar dit 'identiteitsvoedsel' is een zeer sterke drijfveer achter je gedrag.

Ik wil een paar belangrijke vervolgvragen in de rest van dit boek beantwoorden: waar zoek je dit identiteitsvoedsel? Wat zijn de voorwaarden om dit voedsel te krijgen? Wat is de kwaliteit ervan? Wat zijn de consequenties voor je levensstijl? En: zijn er alternatieven?