

Hoe word ik echt rijk?

Copyright © 2014: Het Eerste Huis
Ockhuizerweg 16b
3455 RW Haarzuilens
www.heteerstehuis.nl

Redactie: Nienke van Oeveren
Omslagontwerp en lay-out: Carl de Vaal/Hazelhoff de Vaal & Partners
Foto: Jill Schouten
Binnenwerk: Ferdinand Rusch

ISBN: 978 90 8177 631 8
NUR: 808
Eerste druk, 2014

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, of anderszins gekopieerd worden voor publiek of privé-gebruik – anders dan voor "eerlijk gebruik" als korte citaten in artikelen en recensies – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Hoe word ik echt rijk?

Een frisse kijk
op ons moderne bestaan

Karen Walthuis

Inhoud

Inleiding	7
Deel 1	
Tien collectieve illusies	13
1 God - 'big father is watching you'	18
2 Geloof - één waarheid en een boel regels	27
3 Goeroe - de sterke leider	36
4 Grip - beheersing van de wereld om ons heen	46
5 Getallen - meten is weten	54
6 Geld - de heilige graal	65
7 Geweld - aangeleerde gewelddadigheid	78
8 Gezin - het laatste heilige huisje	85
9 Geliefde - als jij mij nou eens gelukkig maakte...	97
10 Geluk - je 'moet' genieten	104
De tien illusies in het kort	108

Deel 2

Tien alternatieve illusies

	111
1 God - is de mens niet goddelijk?	113
2 Geloof - in je eigen wijsheid	124
3 Goeroe - doe-het-zelfleiderschap	134
4 Grip - 'go with the flow'	144
5 Getallen - wezenlijke wetenschap	152
6 Geld - de hoorn des overvloeds	160
7 Geweld - pacifistisch praten	167
8 Gezin - eindelijk echt het huis uit	180
9 Geliefde - onafhankelijke liefde en zelfbevrediging	191
10 Geluk - levensvreugde als motorolie	200
Tot slot	204
De dertig STOPS	205
Verwijzingen en leestips	211

Inleiding

Als kind in de jaren zeventig van de vorige eeuw verwonderde ik mij over de wereld om mij heen. Ik stelde mijzelf en anderen vragen over het waarom van zaken. Ik maakte mij zorgen over de natuur, die steeds minder ruimte kreeg en over de gewelddadige manier waarop mensen met elkaar omgingen. Ik begreep dat volwassenen hun dagen slijten in een somber kantoor of een lawaaiige fabriek, wat ik geen aantrekkelijk toekomstperspectief vond. Het leek mij net zo saai als de lagere school waar je vooral aan het stilzitten en wachten was.

Niet nadenken

Als zevenjarige had ik een sterk besef van de vergankelijkheid. Ik kon mijzelf helemaal gek maken wanneer ik de gedachte tot me door liet dringen dat de mens niet meer is dan een door de huid bijeengehouden bundel vlees en bloed. Dat onze lichamen zouden vergaan en dat dus mijn ouders, iedereen die ik kende en ikzelf, er op een dag helemaal niet meer zouden zijn. Als dit soort gedachten mij uit mijn slaap hielden en ik mij in lichte paniek tot mijn ouders wendde, kreeg ik een kopje anijsmelk en het dringende advies om niet zoveel na te denken.

Dat advies heb ik een tijdje opgevolgd. Ik heb mij vervolgens ook nog gevoegd naar de verwachtingen van mijn ouders en andere autoriteiten en mijn plekje in de maatschappij veroverd, door een schooldiploma te halen, een vervolopleiding te kiezen die uitzicht bood op een baan en daarna werknemer te worden. Na enkele jaren ontdekte ik dat ik niet geschikt ben voor het leven in loondienst binnen een hiërarchische organisatie. Ik heb

toen mijn plan opnieuw getrokken en ben mijn eigen werk gaan creëren als zelfstandige.

Basale behoeften

Rond die tijd heeft ook mijn verwondering over de wereld, de mens en de samenleving zich opnieuw gemanifesteerd. De vragen uit mijn jeugd blijken nog even wezenlijk als destijds: Waarom wordt er steeds meer geproduceerd en geconsumeerd, terwijl basale behoeften als aan schone lucht, rust en natuur, hiermee steeds meer onder druk komen te staan? Zijn er werkelijk wapens nodig om vrede te stichten? Wat is de reden dat mensen elkaar vanuit hun geloof haten en bestrijden?

En er zijn nieuwe vragen bijgekomen. Bijvoorbeeld hoe het nou toch mogelijk is dat de bewoners van één van de meest welvarende en veilige landen van de wereld massaal antidepressiva slikken. Waarom velen blijven hollen en vliegen om van alles te bereiken, terwijl ze er niet gelukkig van worden. Wat het effect is van de allesoverheersende rol van geld in onze maatschappij. Hoe het komt dat zovelen met overgave leiders volgen die niet in het algemene belang handelen – denk aan een vreedzame en duurzame wereld. En of het nou echt onvermijdelijk is dat ouders disfunctionele patronen uit hún jeugd doorgeven, hoezeer ze ook de intentie hebben hun kinderen liefdevol op te voeden.

Samenvattend vraag ik mij af waarom we onszelf, elkaar en de wereld om ons heen onbewust zoveel zinloos geweld aandoen en of het ook anders kan. Het leven kan volgens mij namelijk zoveel mooier zijn, als we met werkelijke aandacht contact maken met onszelf, de ander en de wereld om ons heen.

Open geest

In de afgelopen decennia heb ik mij in uiteenlopende vakgebieden verdiept, zoals bedrijfskunde, psychologie en filosofie. Daarnaast heb ik mij met verschillende (oosterse) spirituele disciplines beziggehouden. Regelmatig heb ik bijeenkomsten bezocht waar inzichten over maatschappelijke

en ecologische ontwikkelingen, toekomstig leiderschap en duurzaamheid werden uitgewisseld. Ik heb gewerkt met mensen en organisaties die varieerden van zeer commercieel tot uitgesproken ideëel opererend. Door alles en iedereen steeds met een open geest en open hart tegemoet te treden, heb ik een inkijkje gekregen in uiteenlopende wereldbelevingen. Ik heb met velen gesproken over wat hen beweegt, waar zij mee worstelen en hoe zij zaken interpreteren. En over de rol van geloof, opvoeding en persoonlijke ontwikkeling in hun leven.

Intussen leef ik mijn eigen leven vrij bewust. Ik sta nadrukkelijk stil bij de betekenis en beleving van mijn persoonlijke *life events*, zoals het begeleiden van mijn ouders bij hun sterven, mijn eigen moederschap en mijn keuzes op het gebied van wonen, werken en relaties. Het leven is voor mij een continu onderzoek, waarbij ik mijzelf regelmatig onder de microscoop leg. Dankzij alle genoemde opgedane kennis en ervaringen heb ik meer houvast in mijzelf gevonden en durf ik gaandeweg steeds meer op mijn eigen wijsheid te vertrouwen. Ik heb zelfs het lef gevonden om mijn beleving van de huidige werkelijkheid voor je op te schrijven in dit boek. Deels vanuit verwondering, maar vooral vanuit zorg voor de maatschappij nu en in de toekomst.

Cyclus

Onze ideeënwereld is toe aan vernieuwing. Alles heeft een natuurlijke cyclus van opkomst, bloei en verval. Veel paradigma's van de afgelopen decennia hebben hun beste tijd gehad of zijn ons überhaupt nooit van dienst geweest. Dat wat vergaat, schept ruimte voor het nieuwe. De wereld verandert in een hoog tempo en iedere grip die je op het bestaande probeert te krijgen is schijn. Als de economische, ecologische en individuele crises van de afgelopen jaren mij iets duidelijk hebben gemaakt, is dat het wel. Velen houden echter krampachtig vast aan allerlei overtuigingen, waarvan de houdbaarheid allang voorbij is, en aan verzonnen en opgedrongen behoeften, die niet wezenlijk zijn. Er heerst nog altijd de waan dat als je maar streeft naar meer, beter en groter, je geslaagd bent in het leven.

Het valt me steeds weer op dat velen hierdoor vervreemd zijn geraakt van zichzelf – van hun eigen drijfveren, behoeften en gevoelens – en daarmee ook van de ander. Want hoe kun je echt contact maken met de ander als je dat niet hebt met jezelf? Ik zie dat mensen hun heil zoeken bij een god, een goeroe, een geliefde of in de gefantaseerde herinnering aan een onbezorgde jeugd. Of dat ze zekerheid zoeken in geld, geweld, en getallen. Ik geloof niet meer in deze illusies, in dat je werkelijk geluk of grip buiten jezelf kunt vinden. Geloof jij het nog?

Tien illusies

In het eerste deel van dit boek werk ik de tien grote illusies kritisch uit: God, Geloof, Goeroe, Grip, Getallen, Geld, Geweld, Gezin, Geliefde en Geluk. Om je te prikkelen je met mij te verwonderen over de collectieve vanzelfsprekendheden. Ik laat je echter niet eenzaam achter in het desolate landschap van dat wat was of leek te zijn, zonder hoop of houvast. In het tweede deel van het boek reik ik je namelijk inzichten en handvatten aan waarmee je een nieuwe houding kunt aannemen ten opzichte van jezelf en je omgeving.

Mijn stelling is hierbij dat als de wereld dan toch vooral bestaat uit illusies, je beter kunt kiezen voor illusies waar jij, de ander en de wereld wel bij varen. Ik nodig je uit om stil te staan bij jezelf en te onderzoeken wat zich in je afspeelt. Zelf ervaar ik dat het observeren van mijn eigen gevoelens en gedachten mij helpen om helderder waar te nemen, te voelen en te denken. Het maakt dat ik de wereld en de ander zuiverder ervaar, in een meer pure vorm, met minder ruis van mijn eigen interpretaties. Dat schept verbinding met de ander en vrijheid in mijn eigen denken en doen. Het geeft mij de innerlijke rust om de continue verandering van alles beter te kunnen hanteren.

Mist

Laatst zei iemand mij dat ik tijdens mijn coachings, trainingen en in mijn boeken lastige en wezenlijke zaken verwoord alsof het om het kopen van

een halfje brood gaat. Dat het allemaal zo simpel lijkt, dat je jezelf bijna een sukkel gaat voelen als je niet direct alles begrijpt. Het is natuurlijk alles behalve mijn bedoeling dat je je dom zou gaan voelen bij het lezen van dit boek. Ik schrijf over zaken waar ik zelf uitgebreid mee worstel of geworsteld heb, die ik aan het beleven ben of voor een groot deel doorleefd heb. In mijn persoonlijke ervaring ga ik de complicatie van een vraagstuk door; ik loop in de mist, totdat deze (een beetje) optrekt en zich een nieuwe helderheid aandient. Tijdens zo'n proces probeer ik voor mijzelf de essentie van zaken duidelijk te krijgen. Pas dan kan ik er in mijn eigen taal over spreken en schrijven.

Zelf ervaar ik soms dat filosofen, psychologen en spirituele leraren hun inzichten voor mij lastig te begrijpen maken door verheven taal en theoretische verhandelingen. Mijn streven is om de wezenlijke zaken des levens op een laagdrempelige manier met elkaar te bespreken, met het risico dat de diepgang ervan soms wat gecamoufleerd wordt door de alledaagse toon.

Positieve bijdrage

Aan het schrijven van dit boek is een intens proces vooraf gegaan van mediteren, nadenken, onderzoeken, studeren, lezen en experimenteren, van pijnlijke en mooie ervaringen. Daarnaast heb ik heel veel gesprekken gevoerd met coachees en andere medemensen. Met mensen die ook nieuwsgierig zijn naar hoe zijzelf, de wereld en het leven nou eigenlijk in elkaar zitten. Met mensen die net als ik uit het leven willen halen wat er in zit en een positieve bijdrage willen leveren aan het grote geheel. En met mensen die heel anders in de wereld staan en niet veel op hebben met mijn streven naar bewust leven. Allen die ik in de loop van mijn leven en carrière heb ontmoet, ook of juist hen die het mij moeilijk hebben gemaakt, ben ik erkentelijk voor wat zij mij geleerd hebben. Hoewel leven lijden kan zijn, ben ik dankbaar voor dit wonderlijke bestaan, waarvan ik intens kan genieten.

In dit boek spreek ik jou, de lezer, aan met je. We kennen elkaar misschien al wel, mogelijk ook nog helemaal niet. Eigenlijk wilde ik voursvoye-

ren om te voorkomen dat je je al te familiair benaderd zou voelen, of dat ik belerend zou overkomen. Na een nadrukkelijk advies van mijn uitgever om te tutoyeren heb ik een kleine peiling gehouden onder mijn potentiële lezerspubliek. Daaruit bleek dat ‘jullie’ er prijs op stellen om getutoyeerd te worden. Nu word ik in dit boek nogal persoonlijk – behalve dat ik jou misschien soms wat dicht op de huid zit, geef ik mijzelf ook behoorlijk bloot – waardoor het ook wel gepast is om ‘je’ tegen elkaar te zeggen. Verder gebruik ik mannelijke en vrouwelijke vormen door elkaar, waar het zowel mannelijk als vrouwelijk zou kunnen zijn en dat is vrijwel overal. We zijn immers allemaal mensen met dezelfde mensenwensen. Behalve daar waar we verschillend zijn, maar dan blijkt het wel uit de tekst.

Inspireren

Af en toe verwijfs ik naar andermans gedachtegoed. Achterin het boek vind je boektitels die ik je van harte aanbeveel. Ik heb mij echter door veel meer mensen met zeer uiteenlopende perspectieven laten informeren en inspireren. Omdat ik je niet wil overvoeren met verwijzingen en leestips, heb ik gekozen voor deze selectie.

Rest mij slechts je veel leesplezier te wensen, ook al kan het af en toe best schuren. Zonder wrijving geen glans, immers. Als geen ander heb ik ervaren hoe pijnlijk bewustwording kan zijn en tegelijkertijd hoe heerlijk de gevoelens van vrijheid, lichtheid, rust en verbondenheid zijn die er uit voort kunnen komen. Dat noem ik nou duurzame zelfverrijking.

Deel 1

Tien collectieve illusies

Als opmaat naar de tien collectieve illusies beschrijf ik hieronder een idee over hoe wij als mens in de wereld staan. Misschien klinkt het je logisch en bekend in de oren, misschien is het een totaal nieuw perspectief voor je. In dat laatste geval kan ik mij voorstellen dat het nogal veel informatie tegelijk is en dat het abstractieniveau het lezen ervan niet gemakkelijk maakt. Mijn advies is dan om de tekst niet helemaal te proberen te (be)grijpen, maar de grip juist los te laten.

Ik denk namelijk dat je onderbewuste zijn werk wel doet en dat van de tekst binnenkomt, wat voor jou op dit moment relevant is. Als je het niet op de letter en in detail leest, maar meer gericht op de geest ervan, neem je toch de essentie ervan in je op. Je zou dit stukje tekst ook nogmaals kunnen lezen als je het boek uit hebt, bij wijze van experimentje. Wellicht lees je dan iets anders dan nu... Hetzelfde geldt overigens voor het hele boek. Als je het herleest, krijgt het voor jou mogelijk een andere betekenis en diepgang dan de eerste keer.

Waarnemen

We leven in een constant bewegende zee van informatie, een tsunami aan zintuiglijke prikkels van waaruit we onszelf, de ander en de wereld om ons heen waarnemen en betekenis geven. Ons lichaam ontvangt prikkels via onze zintuigen, waarna ons brein er een beleving bij bedenkt. We ontvangen slechts enkele van al die potentiële prikkels om ons heen bewust op. Onze ogen nemen fragmentarisch en maar een heel klein deeltje van de werkelijkheid waar. Daarnaast hebben onze hersenen blinde vlekken en is onze aandacht beperkt. Daar maken illusionisten dankbaar gebruik van. We doen dus een paar waarneminkjes en beelden ons de rest gewoon in en vervolgens geloven we, dat we getuigen zijn van een objectieve werkelijkheid. We verzinnen de boel letterlijk bij elkaar. We zien wat we denken te zien.

Uit die overvloed aan informatie pikken we niet allemaal hetzelfde op. Iedereen maakt zo zijn eigen selectie. Ook de lijm waarmee we de informatie-deeltjes aan elkaar plakken, is bij iedereen anders. Die lijm bestaat uit

onze ervaringen, onze bestaande kennis, onze overtuigingen, onze voor- en afkeuren, ons temperament en onze staat van zijn op dat moment. Ik kan me nog herinneren dat ik ongeveer 25 jaar geleden geboeid zat te luisteren naar een verhaal van een vriendin. Het was een spannend verhaal over iets wat ze niet lang daarvoor had meegemaakt en gaandeweg werd ik steeds jaloers op haar. ‘Had ik maar zo’n interessant leven met zulke uitdagende ervaringen’, dacht ik stiekem bij mijzelf. Pas aan het eind van haar relaas kwam ik tot het besef dat ik er ook bij was geweest. Het was een gezamenlijke ervaring die ze opdiste. Ik had hetzelfde avontuur heel anders beleefd – veel minder emotioneel, daarom was ik het alweer bijna vergeten – en had er een heel andere betekenis aangegeven.

Heb jij ook zulke ervaringen? Dat je een vergadering hebt gehad en dat je collega iets heel anders gehoord heeft dan jij? Of dat je een heel andere film gezien lijkt te hebben dan je metgezel? Of misschien dat je iets gelezen hebt en dat je het later nog eens leest en dat het lijkt alsof je iets heel anders leest dan de eerste keer? Alles wat we zien, horen, proeven, ruiken en voelen, koppelen we aan de informatie die op dat moment aanwezig is – ervaringen, gedachten, emoties – en zo creëren we onze eigen betekenis en herinnering.

Stilstaan

Van veel van deze aanwezige informatie, deze ‘afdrukken’ van eerdere ervaringen, zijn we ons niet bewust. De ingesleten patronen die ons denken, handelen en voelen bepalen, doen hun werk in de anonimiteit. Totdat we er aandacht aan besteden. Wanneer we bewust stilstaan bij ons denken, handelen en voelen. Bij wat ons drijft. Bij wat er in ons systeem gebeurt als we opeens kwaad of verdrietig worden. Bij de ervaringen, herinneringen, overtuigingen die eraan ten grondslag liggen.

Maar meestal staan we hier niet bij stil. De dingen zijn zoals ze zijn. Ik ben wie ik ben. En *that’s it*. En dat is jammer. Want als we wat vaker zouden stilstaan bij onszelf, bij onze beleving van de werkelijkheid, zouden we ontdekken dat we meer invloed hebben op die werkelijkheid dan waar we in

het algemeen vanuit gaan. Dat we niet alleen invloed kunnen uitoefenen op onze beleving van de realiteit, maar dat we ook invloed kunnen uitoefenen op de vormgeving ervan...

Collectieve programmering

Om meer vrijheid in je eigen denken, doen en handelen te gaan ervaren, is het zinvol om te gaan zien welke selectie en kleuring je op je waarneming loslaat. Daarvoor is het nodig dat je beseft welke mechanismen in je systeem actief zijn, die zo bepalend zijn voor je beleving van de werkelijkheid. Dat is een individueel bewustwordingsproces, waarbij een ieder hele persoonlijke ervaringen en ideeën tegen zal komen. Tegelijkertijd is er ook een soort collectieve programmering. We zijn immers opgevoed in een cultuur, waarin bepaalde gemeenschappelijke ervaringen, overtuigingen, waarden, normen en emoties doorgegeven worden aan elkaar en van generatie op generatie.

Het lastige van die collectieve, gedeelde programmering is, dat we er nog eens extra van overtuigd zijn dat het een objectieve weergave van de werkelijkheid betreft. We ervaren het immers (bijna) allemaal zo! Een aantal van die collectieve denkbeelden, die gezamenlijke 'waarheden', waarvan ik meen dat ze grotendeels bepalend zijn voor de manier waarop we de samenleving ervaren en vormgeven, heb ik gevat in tien grote illusies: God, Geloof, Goeroe, Grip, Geld, Getallen, Geweld, Gezin, Geliefde en Geluk.

Het is een beschrijving van mijn perceptie van de werkelijkheid, die natuurlijk gekleurd is door mijn persoonlijke waarneming en denkprocessen. Tegelijkertijd ligt er een stevig fundament onder deze visie van uitgebreide en jarenlange observatie, bestudering, analyse, reflectie en uitwisseling. De beelden die ik schets, hebben niet volledig betrekking op jou. Soms zal het meer herkenning zijn van anderen, soms komt het dichterbij.

Onderzoeken

Ik wil je uitnodigen op basis van deze schetsen eens bij jezelf te onderzoeken hoe het in jouw hoofd en lijf zit. Je een prikkel aanbieden waarmee je

je vaste overtuigingen kunt uitdagen, zodat er ruimte komt voor eventuele nieuwe bruikbare inzichten. Ik heb geen enkele intentie je te beledigen of ergens van te overtuigen. Toch zou het kunnen dat je dat gevoel krijgt. Of misschien word je verdrietig, voel je weerstand tegen mijn verhaal of word je zelfs kwaad op me en heb je de neiging het boek weg te smijten tijdens het lezen. Dat zijn stuk voor stuk waardevolle reacties, want die kunnen je meer inzicht geven in de bril waardoor jij waarneemt. Ze zetten je op het spoor van de ingesleten patronen waarmee jij de werkelijkheid kleurt, van vergeten of verdrongen herinneringen en emotionele wonden. Hoe meer inzicht je ontwikkelt in deze onbewuste patronen, des te helderder wordt je waarnemen, denken en voelen.

3

Deel 1: collectieve illusies

Goeroe de sterke leider

*Dertig jaar lang, dacht de man, heb ik
mij gewijd aan de doelen,
mij geschikt naar de mores,
mij gevoegd naar de grillen
van de organisatie, van de CEO.
Waar zijn mijn eigen waarden gebleven?
Wie ben ik ook alweer?*

Dat het heil, behalve van God en van een geloof, van een goeroe kan komen, is een andere wijdverbreide illusie. Velen verlangen naar een sterke leider die 'weet' wat er nodig is en wat er moet gebeuren. Of naar een wijze meester die het licht heeft gezien en zijn volgelingen er ook naartoe kan leiden. Zoals een volk van een land in economische neergang geneigd is te kiezen voor een krachtige leider die de weg naar boven kent, is een individu met een levenscrisis vaak gevoelig voor een 'wijze' leider die precies kan zeggen welk pad hij te bewandelen heeft om zijn lijden te verlichten.

Deze kritische beschouwing over leiders en volgers richt zich op de zogenaamde 'sterke' leiders en daarmee op de mogelijke ontsparingen van leiders en volgers. Functionele vormen van leiderschap en volgelingschap blijven hierbij onderbelicht. Ik wil nou eenmaal met dit betoog iets losmaken en laat de nuance daarom even voor wat het is.

Verlangen naar leiden en volgen

De aantrekkingskracht van ‘sterke’ politieke en spirituele leiders wordt groter naarmate het oude, het vanzelfsprekende zijn geldigheid verliest. Wanneer je het gevoel hebt dat ‘het’ uit je vingers glipt; wanneer je beseft dat niets blijft zoals het is; wanneer de weg, die je aan het bewandelen bent, dood blijkt te lopen of een sterke daling heeft ingezet. Wanneer je lijdt, pijn hebt en duisternis ervaart. Het kind in de volwassen mens verlangt naar de vader die ervoor zorgt dat alles goed komt, omdat hij alles kan en weet en oersterk is. En terwijl je biologische vader wellicht al eens van zijn sokkeltje afgedonderd is, blijft je je vastklampen aan de illusie dat er iemand is die weet hoe het in elkaar zit, hoe het allemaal moet en dat het goed komt. De vleesgeworden god, de redder, de LEIDER. Herken je dit verlangen bij jezelf of bij anderen?

Een leider ontleent zijn gezag of macht aan zijn volgelingen. Zonder hen – mensen die hem willen horen, die hem serieus nemen, die zich willen laten beïnvloeden – is er ook geen leider. Aangezien volgelingen het meest openstaan voor een heilsboodschap wanneer zij zich onzeker voelen of bedreigd in hun bestaan, staan ‘sterke’ leiders op in onzekere tijden waarin veel geleden wordt.

Maar ook in betere tijden willen sommige leiders graag volgelingen aan zich binden en zich als ‘sterke’ leider profileren. Dan blijken ook politieke leiders vaak goede marketeers: ze creëren hun eigen markt, de behoefte aan hun leiderschap, door het electoraat de illusie voor te houden, dat het in grote problemen en onzekerheid verkeert, dat er allerlei vijanden en gevaren op de loer liggen. Ook religieuze of spirituele leiders hebben nog wel eens die neiging. De verkondiging van het eind van de wereld bijvoorbeeld blijkt een effectief marketingconcept te zijn, dat regelmatig de kop opsteekt. Maar gelukkig hebben we 2012 ook weer overleefd.

Aangeleerde hulpeloosheid

Hoe sterk de leider ook mag zijn, zijn volgelingen zijn geen machteloze wezens, die per definitie aan de leider zijn overgeleverd. Alhoewel... is niet

iedereen in meer of mindere mate onderhevig aan de kracht van aangeleerde hulpeloosheid? Hoe vaak hoor je niet zinnen als: 'ik kan niet anders', 'zo is het / zo ben ik nou eenmaal', 'je moet wel' en dergelijke? Iedereen was ooit een klein afhankelijk wezentje en die beleving is bij velen in meer of mindere mate onbewust blijven hangen, al dan niet onder invloed van een geloof, zoals ik in het vorige hoofdstuk besprak. Het gevolg is dat mensen minder verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen denken, doen en voelen, dan waartoe zij in staat zijn. Er wordt veel macht toegeschreven aan omstandigheden, systemen ('*computer says no*'), de maatschappij, het lot en aan anderen, in het bijzonder aan hen die zich als leider opstellen.

Door de overtuiging geen invloed te hebben, probeer je het ook niet meer, waardoor je je idee van onmacht bevestigt en een passieve houding ontwikkelt. Net als de honden van Seligman – de man die de term *aangeleerde hulpeloosheid* bedacht heeft – die niet meer probeerden te ontsnappen aan de elektrische schokken, ook toen dat wel kon, omdat ze eerst in een situatie gezeten hadden waarin ze er geen controle over hadden. Misschien is het aardig om de komende tijd eens op te letten hoe vaak je anderen of jezelf zo'n 'hulpeloze' uitspraak hoort doen. Of aan wie je je gevoelens toeschrijft. Of wie je de schuld geeft als iets niet gaat zoals je wilt. Het maakt hierbij niet uit of je jezelf als leider of als volgeling beschouwt. Immers, die rollen speel je vaak tegelijkertijd of afwisselend. Net als dat je je soms *in control* voelt en soms slachtoffer. Misschien kom je er dankzij dit onderzoekje wel achter dat je je vaker onmachtig voelt dan noodzakelijk blijkt wanneer je je er bewust van wordt. Niets om je voor te schamen, want iedereen trapt er wel eens in. Denk bijvoorbeeld maar aan de uitspraken van sommige leiders, die een enquêtecommissie antwoorden met: 'Zo gaat het nou eenmaal', 'Dat zijn de regels van het spel' of 'Het ligt aan die ander'. Als je je echter bewust wordt van je eigen ingebeeelde onmacht, zie je je invloed direct toenemen.

Lijfstraffen

Pedagogische inzichten en richtlijnen uit het verleden speelden een grote rol bij de ontwikkeling van aangeleerde hulpeloosheid en verregaande volgzzaamheid. Zoals het idee dat de wil van het kind gebroken moet worden en het gebruik van lijfstraffen. Kinderen vervreemdden van hun, mijns inziens, ware aard door de rigide, op macht gebaseerde opvoedingsstijl, waarbij liefdevolle aandacht niet bepaald prioriteit kreeg. En nog steeds gebeurt dit in meer of mindere mate. Overigens hadden deze heftige pedagogische praktijken niet alleen invloed op het gedrag van latere volgelingen, maar ook op dat van latere leiders.

Ontluisterend is de uitgewerkte analyse van de jeugd van Adolf Hitler en zijn kompanen en het verband met de pedagogische praktijk in het pre-nazitijdperk, zoals Alice Miller deze heeft beschreven in haar boek *In den beginne was er opvoeding*. Waar Hitler de frustraties uit zijn jeugd uitleefde op hele bevolkingsgroepen, pleegden de heren uit zijn gevolg de vreselijkste daden vanuit pure gehoorzaamheid aan deze machtige leider. Als afhankelijke kinderen die bij hun vader in het gevlj wilden komen en zijn autoriteit niet aan mochten vechten, schrijft Miller. Gelukkig zijn de pedagogische inzichten behoorlijk veranderd in de afgelopen decennia, maar toch geven ouders hun kinderen onbewust nog heel wat disfunctionele patronen mee. In de beschrijving van de illusies van het gelukkige gezin kom ik nog terug op uiteenlopende effecten van onze opvoeding op ons bewustzijn als volwassene.

De waarheid van de leider

Een 'sterke' leider brengt zijn boodschap vol overtuiging. Als hij zijn boodschap maar vaak genoeg vertelt, overtuigt hij niet alleen een steeds groter wordende schare volgelingen, maar ook zichzelf van de superioriteit van zijn inzichten. Hoe overtuigder hij van zichzelf is, des te overtuigender kan hij zijn waarheid aan de man brengen, waardoor hij nog meer volgelingen aantrekt, waardoor zijn macht groeit, alsmede zijn geloof in zichzelf en daarmee zijn overtuigingskracht en zo versterken leider en volgeling

elkaar. En zo kan het behoorlijk misgaan. Beide partijen, leider en volgeling, kunnen hun kritisch vermogen en openheid van geest behoorlijk verliezen in het proces. Er ontstaat een beperking in het denken over en het waarnemen van de wereld om hen heen. Afwijkende ideeën worden gediskwalificeerd en andersdenkenden worden steeds meer beschouwd als de vijandige ‘anderen’.

Het gaat soms zover dat de leider volledige ontvankelijkheid en overgave eist van de volgeling. Samen beschuldigen ze volgers met een iets kritischer geest van ontrouw en ontdoen zich van hen. Zo vernauwen geest en gedachtegoed van de leider zich steeds meer. De illusie van de leider wordt de illusie van de volgers en zo een collectieve illusie. Hoe meer mensen dezelfde illusie delen, des te moeilijker het wordt om er nog kritisch naar te kijken en de illusoire aard van het idee te doorzien. Een gemeenschappelijke en keiharde ‘waarheid’ is geboren.

De nar

Om vernauwing van de geest te voorkomen, hadden koningen vroeger een hofnar. Een persoon, die hem laat zien dat er nog andere versies van de werkelijkheid zijn, die hem wijst op zijn blinde vlekken, die hem prikkelt en uitdaagt, die hem onverholven ‘de waarheid’ zegt. De nar zorgt ervoor dat de koning open blijft staan voor (de belangen van) zijn omgeving, voor informatie – ook of juist als die strijdig is met zijn overtuigingen – en voor het besef dat hij ook maar een mens is met de bijbehorende beperkingen. De nar is de aangewezen persoon om de verblindende werking van macht te doorbreken. Ik pleit dan ook voor zijn herinvoering: iedere leider zijn nar! Als (provocatief) coach voel ik me overigens best verwant aan deze nar.

Van visie naar dogma

Ook wanneer de leider zelf wel een open en flexibele geest houdt, kan het misgaan met zijn gedachtegoed. Volgelingen hebben niet alleen de neiging de woorden van de leider heilig te verklaren, ze willen het ook vaak ver-

stenen of fixeren. Daarmee bedoel ik dat ze door de leider uitgesproken of geschreven gedachten als statisch gaan beschouwen, als eeuwige onveranderlijke waarheden en ze ook letterlijk nemen en er al doende dogma's van maken. Dit zagen we ook al in hoofdstuk 2 over geloof en geloofsboeken. Waar woorden eerst het vehikel waren van de leider om zijn visie over te brengen, gaat de letter steeds meer heersen over de geest ervan. Waar de leider mogelijk uitspraken doet om de volgelingen te prikkelen, na te laten denken, iets te laten ervaren of een metaforisch beeld te tonen, neigen volgelingen zijn uitspraken over te nemen als absoluut gegeven. Nog specifiek, de *interpretatie* van de volgeling van de woorden van zijn goeroe wordt het dogma.

Ik meen dit proces te herkennen in de ontwikkeling van religieuze/spirituele stromingen, maar ook in bijvoorbeeld psychotherapeutische kringen. Het blijkt voor volgelingen soms ook lastig om mee te groeien met grondlegger van een gedachtegoed. Het scheppen van ideeën is een organisch en dynamisch proces. Discipelen neigen ertoe om vast te houden aan het oorspronkelijke gedachtegoed. Wanneer de goeroe nieuwe inzichten in de wereld brengt, die in (schijnbare) tegenspraak zijn met zijn eerdere ideeën, kan het zijn dat de discipelen de goeroe gaan diskwalificeren. De volgelingen houden verkrampt vast aan het oude idee. Misschien omdat 'eeuwig geldende waarheden' zo'n comfortabel gevoel van 'grip' op de werkelijkheid geven? Het effect is in ieder geval dat de collectieve geestelijke groei stagneert en er intolerantie ten opzichte van andersdenkenden kan ontstaan.

Overgave

Spirituele bewegingen hebben in het algemeen charismatische leiders en gewillige volgelingen; mensen die op een punt in hun leven zijn beland waarop ze wat bewuster op zoek zijn naar geluk en zin in hun leven. Tijdens een dergelijke levensfase staan mensen open voor de inspiratie van een goeroe, die verlichting (van het lijden) in het vooruitzicht stelt. Voorwaarde om tot wezenlijke ontwikkeling te komen is volgens menig goeroe dat de volgeling zich overgeeft aan de leermeester.

Zonder overgave zou het niet mogelijk zijn uit onze onbewuste staat te ontwaken, de eigen illusies te doorzien en zo meer levensvreugde en zin te ervaren. Het 'ego' – het geheel aan gedachten en gevoelens waarmee je jezelf identificeert en waarmee je je eigen lijden creëert – zou te sterk zijn om zich zonder overgave aan een fysieke, externe meester te laten ontmantelen. Bhagwan Shree Rajneesh, één van de populaire spirituele leiders uit de tweede helft van de vorige eeuw, die zich later Osho noemde, beweerde: 'Overgave aan de uiterlijke meester is in wezen overgave aan de innerlijke meester. Je moet via de uiterlijke meester gaan, omdat je niet direct kunt gaan...'

Bewuste geest

Een andere spirituele leider uit diezelfde tijd is Jiddu Krishnamurti. Hij wilde juist geen volgelingen of overgave, want hij meende dat vrijheid, wijsheid en de waarheid van jezelf is en dat je de sleutel daartoe zelf in bezit hebt. Hij keerde zich tegen elke vorm van extern gezag. Bhagwan noemde mensen die geïnteresseerd waren in de boodschap van Krishnamurti 'egoïsten die juist een goeroe nodig hebben om van hun ego af te komen'. Toch erkende Bhagwan volledig de wijsheid van Krishnamurti. (Ik wijs je graag op de twee titels van Krishnamurti op de literatuurlijst.)

Krishnamurti en Bhagwan deelden het idee dat spirituele ontwikkeling gaat over het bereiken van je wezen, van je innerlijke leider. Over de weg ernaartoe verschilden zij echter diametraal van inzicht. De vraag rijst dan, wat het betekent als iemand zijn spirituele pad loopt zonder overgave aan een meester. Is er dan sprake van een onafhankelijke, bewuste geest die inziet dat het waanzin is om je volledig aan een ander mens over te leveren? Of is er dan sprake van een persoon, die nog zo onbewust is, dat hij niet doorheeft dat zijn ego hem belemmert spiritueel te ontwaken, met zijn weigering zich geestelijk en materieel over te geven? Wat denk jij?

Openstellen

Zelf heb ik recent ervaren hoe je geest in de war kan raken van een ‘goeroe’ en de paradox van overgave en bewustzijn. Het betrof een vrij nieuw therapeutisch gedachtegoed, waar ik bijzonder enthousiast over ben en ik was van plan mij hierin professioneel te scholen. In dit gedachtegoed staat de zelfbevrijding van oude pijn en illusies centraal. De vorming als therapeut bestaat (uiteraard) voor een groot deel uit het zelf ondergaan van de therapie. Wil een therapie zijn werk kunnen doen, dan is het nodig jezelf open te stellen en je met vertrouwen en overgave in je bewustwordingsproces te storten.

In de praktijk bleek echter dat de leiding ook verwachtte, dat je je vrij kritiekloos overgaf aan de hiërarchie, regels en (financiële) eisen van de organisatie. Twijfels hierover werden gekaderd als ‘afweer’. Dit is een belangrijke term in dit gedachtegoed, die gebruikt wordt voor de strategie die je als kind ontwikkelt om jezelf te beschermen tegen emotionele pijn. Als volwassene worden deze strategieën – deze gevoels-, gedachten- en gedragspatronen – weer geactiveerd als je je in een situatie bevindt die dit *triggert*. In dat geval ervaar je onbewust overeenkomsten met vroeger, waardoor je oude kindpijn even aangeraakt wordt, met als gevolg dat je de strategie automatisch weer inzet – je afweer wordt geactiveerd – , zodat je die pijn niet hoeft te voelen. De therapie bestaat in essentie uit het onderzoeken en ‘ontmantelen’ van deze afweer, van deze patronen die nu niet meer nodig zijn en je als volwassene juist vaak in de weg zitten.

Toen ik aangaf moeite te hebben met een bepaalde eis die aan mij gesteld werd, werden mijn rationele argumenten hiervoor gediskwalificeerd en werd mij te verstaan gegeven dat ik eerst maar eens moest onderzoeken welke ‘afweer’ hier aan het werk was. Hoe kritischer je houding, des te meer therapeutisch werk je nog met jezelf te doen hebt, zo werd mij duidelijk gemaakt.

Gekaderd

Het is voor mij vanzelfsprekend om je open te stellen voor andermans gedachtegoed. Dat er een zekere mate van overgave noodzakelijk is om een nieuw gedachtegoed echt te kunnen ontvangen, doorgronden en doorleven, daar kan ik in meegaan. Maar dat betekent toch niet dat je overal maar in mee moet gaan, ook als dat erg onverstandig lijkt? Dat dit gekaderd werd als dat ik nog heel veel aan mijn eigen bewustwording moest doen, bracht me toch even psychisch aan het wankelen. Had ik in al die jaren, dat ik bezig ben geweest met mijn eigen bewustwording en het begeleiden van anderen in hun ontwikkelingsproces, nog zo weinig zelfkennis en helderheid van geest opgedaan? Werd mijn waarneming zo sterk gekleurd door mijn onverwerkte oude pijn en waren mijn blinde vlekken zo groot, dat ik misschien nog niet toe was aan overgave aan dit gedachtegoed en deze organisatie, zoals mij werd gezegd?

Normaal gesproken zou ik mijzelf afvragen: 'Pas ik wel bij deze *club* met zijn specifieke cultuur?' Iedere organisatie heeft immers zo zijn eigen stijl, regels, normen en waarden en die passen bij je of niet. Doordat mijn vraagtekens bij bepaalde zaken direct gekaderd werden als afweer, begon ik echt even aan mijzelf te twijfelen.

Deze ervaring deed mij denken aan verhalen uit de *ashram* (leefgemeenschap) van Bhagwan, waar kritiek op de organisatie ook werd gezien als een projectie van een innerlijk probleem, onverwerkte boosheid of oude pijn. Ook daar werd kritiek beantwoord met het voorstel aan jezelf te gaan werken met meditatie of therapie. Het op deze manier terugkaatsen van een kritische houding beschouw ik als een vorm van psychologische manipulatie. Uit eigen ervaring weet ik nu dat dit best een krachtig machtsmiddel is.

Nadrukkelijke organisatiecultuur

Dit soort processen spelen zich niet alleen af in sektes of dergelijke organisaties. Ook bij 'normale' organisaties is er vaak sprake van behoorlijke psychologische druk om je te conformeren aan de heersende normen en waar-

den. Dit betekent soms ook dat er van je verwacht wordt dat je toegeeft aan de wens van de leider(s), ook als dat strijdig is met jouw waarden. Dit geldt veelal voor politieke organisaties, maar ook bij bedrijven is er vaak sprake van een nadrukkelijke organisatiecultuur en conformeringsdruk – aanpassen en meedoen of je ligt eruit.

Dit doet mensen soms aan zichzelf twijfelen of van zichzelf vervreemden. En dat is zonde, omdat je jezelf op deze manier niet tot je recht kunt laten komen en het ten koste kan gaan van je levensenergie (denk aan burn-out). Maar het is ook zonde voor de organisatie. Immers juist de dwarsliggers, de andersdenkenden, de rebellen kunnen van onschatbare waarde zijn voor de organisatie en zijn leiders. Andersdenkenden zijn degenen die de geest helpen openen en de creativiteit helpen stromen. Ze zijn soms lastig, zeker, en tegelijkertijd zeer waardevol.

Hoe zit het met jou? Herken je dit? Ben je werkzaam (geweest) in een organisatie waarin de druk groot was om je te conformeren? Hoe ben jij daarmee omgegaan?

KORTOM: ‘Sterk’ leiderschap en volgelingschap met overgave kunnen enkele ongewenste bewegingen met zich meebrengen, zoals de verblindende kracht van macht, de verleiding te gaan geloven in absolute waarheden, de fixatie van een gedachtegoed, psychologische manipulatie, conformeringsdruk en het uitbesteden van de verantwoordelijkheid voor het eigen denken, voelen en handelen. Dit komt de individuele en collectieve geestelijke groei en creativiteit en de samenleving niet ten goede.

In het tweede deel kun je verder lezen over de illusie van leiderschap, maar dan over mijn alternatieve illusie: het doe-het-zelfleiderschap. In dit deel ga ik verder met de illusie dat we grip zouden kunnen hebben op de ander, ons leven en op de wereld om ons heen.