

Marijne van den Kieboom • Ellis Buis



KOM TOT DE KERN

Onderzoek je eigen coachvraag

Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen

INLEIDING

- Kom tot de kern: vooronderzoek loont
- Hoe lees je dit boek?

DEEL 1 HET GROEIRINGENMODEL

- Rafelrandjes maken je mooi
- Jij bent uniek
- Jouw groeiringenmodel, jouw blauwdruk

DEEL 2 AAN DE SLAG: VRAGEN EN OPDRACHTEN

- Kies je eigen route
- Vier keer vier vragen
- Zo zet je de vragen optimaal in
- Vragen over de ring van ambitie en zingeving
- Vragen over de ring van omgeving
- Vragen over de ring van het ego
- Vragen over de ring van het trauma
- Vragen over de ring van overtuigingen, normen en waarden
- Vragen over de ring van talenten en kwaliteiten
- Vragen over de kern van de ringen

8

8

9

14

14

15

16

26

26

26

27

30

40

50

60

70

80

90

DEEL 3 HET VERKENNEN VAN DE GROEIRINGEN

100

De ring van ambitie en zingeving: waar doe je het voor? 100

- Ambitie is geen vies woord 102
- Ambities zijn verbonden met zingeving 102
- Ambities drukken precies uit wat je wilt bereiken 103
- Wat beweegt je? Vragen en doorvragen 105

De ring van omgeving: je bent een deel van een geheel 106

- Het maakt uit waar je wieg staat 107
- Zelfs voordat je geboren werd, gebeurde er van alles 107
- It's all in the family 108
- Wat omringt je? Vragen en doorvragen 111

De ring van het ego, patronen en maskers: de allesbepalende echo's van je vroegste jeugd 112

- Het ego regeert 113
- Karakterstructuren: zo word jij jij! 114
- Vijf karakterstructuren: welke passen bij jou? 115
- Wie is hier oké? 117
- Wie ben je? Vragen en doorvragen 118

De ring van het trauma: oude pijn, angst en onzekerheden bepalen je gedrag 119

- Heb ik een trauma? Nee toch? 120
- Hoera, ik heb een psyche 121
- Ik ben er even niet, zegt je brein 123

• Onderzoek wat je voelt	124	DEEL 4 KOM TOT DE KERN VAN JE VRAAG	146
• Onderzoek wat je zegt	125	• De keuzes van Pim	146
• Hoe voel je je? Vragen en doorvragen	126	• Vier fases tot de volgende stap	148
De ring van overtuigingen, normen en waarden: wat je denkt is wat je doet	127	• Ook jij verdient een goede kernvraag	149
• Wat jij aandacht geeft, groeit	127	• Een helpende checklist	149
• Vijf varianten van belemmerende overtuigingen	129	• Voorbeelden van start- naar kernvraag	151
• Het moet, omdat het zo hoort	130	• Hebbes! Of nog een nachtje slapen?	152
• Het moet, want het is belangrijk	131	DEEL 5 HOE KIES IK DE JUISTE BEGELEIDER?	156
• Wat denk je wel niet? Vragen en doorvragen	132	• Zes stromingen binnen de psychologie	156
De ring van talenten en kwaliteiten: wat je graag doet, werkt voor je	133	• Therapie, behandelmethode: wat is wat?	158
• Talenten en kwaliteiten, wat is het verschil?	134	• Coach, therapeut, psycholoog of psychiater?	160
• Jouw schatkist, een piramide van vermogen	135	• Aan de slag met een coach	162
• Hoe wil je je ontwikkelen? Vragen en doorvragen	137	• Het verschil tussen coaching en therapie	163
De kern van de ringen: wie ben je echt?	138	• Aan de slag met een psychosociaal therapeut, psycholoog, psychotherapeut of psychiater	165
• Oefenen met contact maken met je kern	139	LAAT JE INSPIREREN	
• Overstijg je reptielenbrein	140	• De reis - Naar Mary Oliver (Dream Work)	168
• Je bent zelf verantwoordelijk voor je mentale en emotionele hygiëne	141	• Zelfportret - David Whyte	170
• Op weg naar je kern: vier richtlijnen	141	NAWOORD VAN MARJNE	172
• Wie ben je nu echt? Vragen en doorvragen	143	OVER DE AUTEURS	174
		LITERATUUR	175

Werken aan jezelf is een trend. Een verplichting bijna. Velen van ons doen ons keiharde best om de beste versie van onszelf te worden. Magazines staan vol met berichten over hoop, optimisme, positieve emoties, geluk, veerkracht en flow. Geluk en succes zijn misschien niet 100% maakbaar, maar de gedachte erachter is toch dat je er zelf flinke invloed op hebt. Maar wat als dat niet lukt, in je eentje? Wachtkamers zitten vol ongelukkige, of met burn-out kampende mensen. Coaches en psychologen doen goede zaken. Dat laatste is maar goed ook, want het betekent dat mensen bereid zijn om onder ogen te zien dat er iets moet veranderen, en dat ze daar professionele hulp bij nodig hebben. Maar wat moet er precies veranderen, en hoe?

KOM TOT DE KERN: VOORONDERZOEK LOONT

Psychologie Magazine deed in 2019 samen met bureau Team Vier onderzoek naar de top 5 van vragen waarmee mensen bij een professionele begeleider aankloppen.¹

Dat zijn:

- 1 omgaan met stress en burn-out;
- 2 passend werk vinden;
- 3 een betere werk-privébalans;
- 4 grenzen stellen, assertiever zijn;
- 5 minder perfectionistisch zijn.

In een blog over dit onderwerp in de online variant van het magazine schrijft Carlijn Bult dat 79% van de mensen die een begeleidingstraject hebben gevolgd, positief is over dit traject. Ze vinden dat de begeleider hen heeft geholpen bij het bereiken van hun doel. 52% was achteraf zelfs liever eerder naar een begeleider gegaan.

Ook jij hebt dit boek waarschijnlijk in handen omdat je in je leven ergens tegenaan loopt. In je werk, privé, of misschien een combinatie van beide. Je wilt je ontwikkelen. Je zoekt antwoorden, opheldering, een wegwijzer voor het pad dat voor je ligt. Wat precies je vraag is, weet je nog niet helder te verwoorden. Achter de wens 'ik wil een betere werk-privébalans' schuilt waarschijnlijk de realiteit van ontspoorde werkuren en jezelf en anderen geen halt toe kunnen roepen. En er klinkt de wens in door om anders te leven. Maar wat wil je nu precies onderzoeken en bereiken?

Beter kun je als het ware eerst vooronderzoek doen bij je vraag, zodat je uiteindelijk beslagen ten ijs komt bij een deskundige. Een goede coachvraag geeft focus voor de rest van je traject. Als je bovenstaande vijf thema's bekijkt, kun je wellicht voor jezelf al het begin van een coachvraag benoemen. Bij coachvraag denk je misschien dat daarmee de keuze voor een coach als begeleider al gemaakt is. Niets is minder waar. Kom tot de kern betekent dat we je willen

helpen om een vraag te formuleren waarvan het antwoord erop je tot je kern brengt. Om die reden gebruiken we in het boek naast coachvraag ook kernvraag.

In dit boek gaan we op zoek naar wie jij bent en wat je drijft. Met de inzichten die dat oplevert, is een eerste stap naar een goede kernvraag gezet. Je gaat onderzoeken welk beeld jij van jezelf hebt, en hoe je dat over de jaren heen hebt opgebouwd. Dat doen we laagje voor laagje, met bijpassende vragen. Denk aan: Welke situaties vind je lastig? Waar krijg je complimenten over? Welke gedachten belemmeren je? Waar kom je je bed voor uit? Waar ga je van op slot?

Onderweg kun je je beschermingsmechanismen tegenkomen. Au! Verdriet, boosheid, frustratie, angst: we zijn getraind om ze niet te hoeven voelen. Maar als je deze gevoelens onderzoekt en verwelkomt, zul je zien dat je dichterbij je kern, je ware ik komt. In de kern zit jouw vrijheid, het vertrouwen in jezelf, de kracht om je eigen beslissingen te kunnen en durven nemen. Vanuit je kern weet je waar je staat, en met welke échte vraag je op weg gaat. Daarom heet dit boek *Kom tot de kern*.

HOE LEES JE DIT BOEK?

Kom tot de kern bestaat uit vijf delen. Deel 1 gaat over het groeiringenmodel. Dit model is je gids bij het formuleren van

je kernvraag. Het laat zien waarom dat formuleren gedegen vooronderzoek vergt. We worden wie we zijn door een veelvoud van factoren, die elkaar ook nog eens beïnvloeden. Uit onze ervaringen komen opvattingen voort, opvattingen geven vorm aan gedrag en ambities. Trauma beschadigt ons, maar kan ook de bron zijn van groei. Waar je nu voor wegloopt, is misschien wel onderdeel van je ambitie. Het groeiringenmodel uit deel 1 brengt dat samen.

Deel 2 is het praktische hart van dit boek, het doe-deel. Elk deel van het model heeft vier sets vragen. De vragen hebben een kleur die verwijst naar het bijbehorende deel in het groeiringenmodel, en naar de theorie in deel 3 van het boek. Die vragen kunnen ook doe-opdrachten zijn, of stellingen waarop je kunt reflecteren. De linkervraag van een set is te vergelijken met een pluspool. Deze leidt je naar je hulpbronnen. De rechtervraag van een set is de schaduw van de eerste. Deze leidt je naar je pijn of ongemak en helpt je zo een minder zichtbaar deel van je persoonlijkheid te onthullen. Samen zorgen ze voor een complete blauwdruk van je persoonlijkheid en daarmee kun je je onderzoeksvraag verder duiden. Mohammed Jalal ad-Din Rumi (1217-1273), dichter en mysticus, schreef daar al over (zie p. 10).

In deel 3 vind je achtergrondinformatie over de delen van het groeiringenmodel. We koppelen ze aan theorieën en

inzichten die je inzicht geven in de afzonderlijke delen ervan. Wees niet bang, we houden het kort. Maar hoe fijn is het niet om te kunnen toetsen wat je zojuist onderzocht hebt, of om een idee te krijgen wat je gaat onderzoeken. De volgorde waarin je de delen 1, 2 en 3 leest, is overigens aan jou. Je kunt eerst met de theorie in deel 3 beginnen en daarna stapsgewijs alle vragen en opdrachten doen. Je kunt ook gelijk starten met de vragen in deel 2 die jou aanspreken, om vervolgens door te bladeren naar het bijpassende hoofdstuk in deel 3 als naslagwerk. Dan kun je met die vragen en de theorie direct al een verdiepingsslag maken.

Het vierde deel gaat over hoe je met de informatie die je vergaard hebt tot je kernvraag komt. Heb je die vraag scherp, dan kun je op zoek naar een begeleider die bij je vraag past, en daarover gaat deel 5. Denk aan de 79% uit het onderzoek van Psychologie Magazine en Bureau Team 4: een goede begeleiding is goud waard. In deel 5 lees je welke verschillende typen begeleiding er in Nederland zijn. Met de informatie in dit deel kun je een weloverwogen keuze maken voor een coach, een psycholoog, een psychotherapeut, een psychosociaal therapeut of een psychiater. Met zo'n afgewogen keuze versnel je je persoonlijke groei, en zorg je ervoor dat je je completer ontwikkelt. Dat is efficiënt, niet alleen in termen van geld en tijd. Je doet dan sneller recht aan de persoon die jij echt bent.

De herberg

*Dit mens-zijn is een soort herberg
elke ochtend weer nieuw bezoek.
Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,
een flits van inzicht komt als een onverwachte gast.*

*Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij
zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.
Behandel dan toch elke gast met eerbied.
Misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase ...
De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
en vraag ze om erbij te komen zitten.*

*Wees blij met iedereen die langskomt
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.*

Rumi

¹ | De cijfers in dit artikel zijn afkomstig uit een representatief onderzoek van bureau Team Vier onder 511 Nederlanders (18+). Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van Psychologie Magazine.



DEEL 1

HET GROEI- RINGEN- MODEL

Aan de doorsnede van de stam van een boom kun je aflezen hoe oud de boom is, en wat hij heeft doorgemaakt. Aan de buitenkant van de boom zit schors, de voor het oog zichtbare bast. Onder de bast, in het midden van de boom, zit de kern. Vanuit die kern groeit de boom elk jaar een stukje. Zo ontstaan groeiringen. De breedte van een ring geeft aan hoe snel de boom is gegroeid. Een dikke groeiring duidt op een goed jaar, met een voor de boom gunstige bodemgesteldheid, temperatuur, zon en regenval. Magere jaren leveren een dunnere ring op.

Ook jij hebt een kern en groeiringen, ingevuld met prettige en onprettige ervaringen, in goede en minder goede jaren. Je kunt eruit afleiden of je als jong boompje op voedzame grond stond, of dat je moest vechten om op te groeien. Het groeiringenmodel in dit hoofdstuk stelt je in staat om een vergelijkbare blauwdruk te maken. Weliswaar niet per levensjaar, maar het stelt je in staat om alles wat jou 'jou' maakt, te onderzoeken. Die inzichten stellen je in staat om je kernvraag scherp te krijgen. En die vraag wordt jouw vertrekpunt op je route naar een leven met meer voldoening.

RAFELRANDJES MAKEN JE MOOI

Neem in je vooronderzoek absoluut mee wat je sterk, tevreden en rustig maakt. Maar het onderzoeken van saaie, pijnlijke of anderszins oncomfortabele emoties hoort erbij.

Van weggijken word je niet gelukkig. Sterker nog: vermijden maakt dat je je meer incompleet voelt. 'The cave you fear to enter, holds the treasure you seek', schreef Joseph Campbell in zijn boek *The Hero's Journey*. Pas als je een verborgen of ongewenste kant van jezelf hebt onderzocht en erkend, kun je groeien en keuzes maken: kiezen wat je wilt behouden, afzwakken of juist versterken.

Want onze rafelrandjes en minder mooie trekjes mogen er zijn. In Japan is het repareren van gebroken keramiek met goud- of zilverkleurige lijm een kunst. Kijk maar eens op p. 11. Dat heet Kintsugi of Kintsukuroi. In deze Japanse schoonheidsleer draagt een reparatie bij aan de schoonheid van het voorwerp. De lijnen benadrukken en vieren de sporen van breuk en herstel. Ook jouw littekens maken onderdeel uit van je levensgeschiedenis. Imperfectie en herstel worden je kracht.

JJ BENT UNIEK

Jij hebt jouw unieke kijk op de wereld en die is net zo persoonlijk als je vingerafdruk. Hoe je het leven ziet, bepaalt je gedrag en overschrijft zelfs deels de genetische code die je hebt doorgekregen. Je bent zeker geen willoos slachtoffer van je genetische opmaak, je bent grotendeels zelf verantwoordelijk voor hoe je leven zich ontvouwt.

En omdat jouw kijk op dingen uniek is, is er ook geen algemeen antwoord op jouw levensvragen. Je moet je eigen antwoorden vinden. Dat begint met het begrijpen van jouw kijk op de wereld, hoe deze ontstaan is, je persoonlijkheid heeft gevormd en je gedrag beïnvloedt.

Er zijn drie factoren die een rol spelen in de vorming van jouw unieke persoonlijkheid:

- Genen (instinct) – dat wat aangeboren is
- Onderbewustzijn – dat wat aangeleerd is
- Zelfbewustzijn – je ruimte voor creatieve programmering

Genen

We worden geboren met instincten, zoals honger en dorst, of het weten hoe je je lichaam kunt beschermen bij gevaar. Of het instinct waarmee een baby'tje na de geboorte de tepel van zijn moeder zoekt. Maar een baby kan bijvoorbeeld ook direct na de geboorte zwemmen. Ook dat instinct hebben we meegekregen. En dan gebeurt er iets gekks. Als we opgroeien, leren we van onze ouders dat water gevaarlijk is: als je erin valt, kun je verdrinken. Als kind kopieer je die opvatting. Tegen de tijd dat we vijf jaar oud zijn, gaan we op zwemles. Daar leren we onze verdrinkingsangst af, en leren we weer zwemmen.

Onderbewustzijn

Zoals je hiervoor las, kan aangeleerd gedrag het instinct overschrijven door een nieuwe ervaring die je opdoet tijdens je leven. In sommige gevallen is dit een voordeel. Voor soldaten is het handig dat ze getraind worden om bepaalde instincten in benarde situaties te onderdrukken. Bijvoorbeeld als angst of boosheid een rationele beslissing in de weg staat.

Zelfbewustzijn

Ongeveer 95% van ons gedrag wordt beheerst door ons onderbewustzijn, zo blijkt uit onderzoek van de Universiteit van Tilburg door emeritus hoogleraar Fred van Raaij in 2010². Op 5% heb je dus bewust invloed. Dat is bar weinig, en dat maakt het lastig om jezelf te veranderen. Het goede nieuws is, dat je door bewust nieuwe ervaringen te creëren je kijk op jezelf en je leven wel degelijk kunt veranderen. Het pad van het inzicht leidt tot nieuwe keuzes en nieuw gedrag. Dit boek helpt je om die o zo belangrijke 5% te verkennen.

JOUW GROEIRINGENMODEL, JOUW BLAUWDRIK

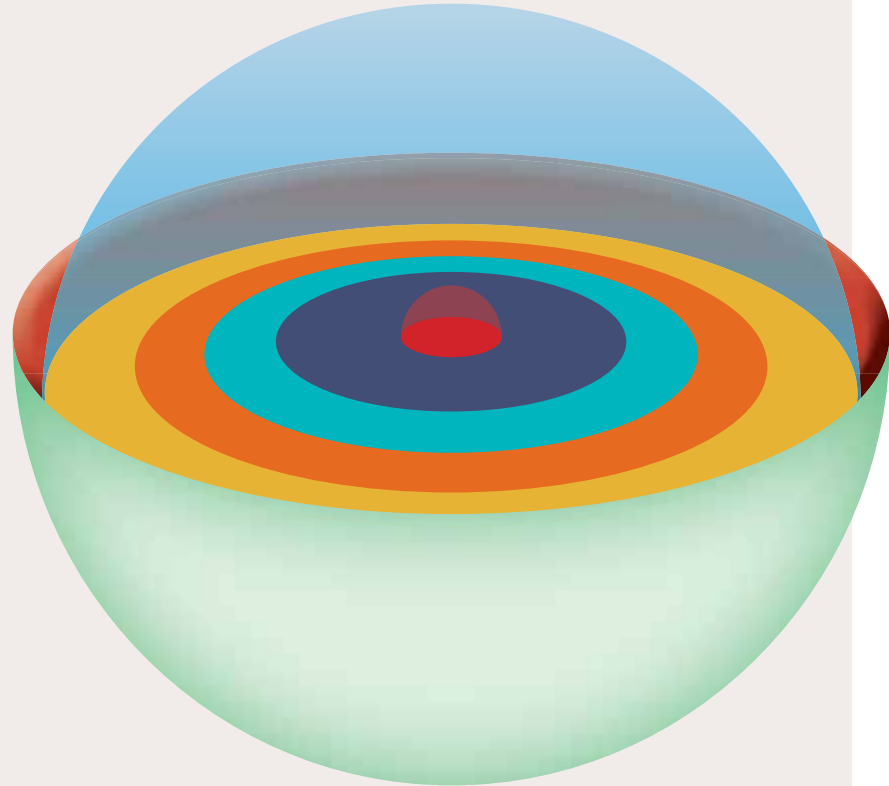
Zie jezelf als een kern met een aantal lagen eromheen. Die lagen heb je in de loop der jaren opgebouwd. Ze zijn een resultaat van jouw interactie met je omgeving. Het groei-ringenmodel is een prima instrument om je eigen ringen en kern in kaart te brengen. Samen vormen ze de blauwdruk

van jouw persoonlijkheid. Het groei-ringenmodel laat zien hoe die blauwdruk is opgebouwd. In totaal zijn er zeven lagen die van invloed zijn op de ontwikkeling van je persoonlijkheid. Om de kern heen zitten vier persoonlijkheids-lagen. We noemen ze hier kort: ego, trauma, overtuigingen en talenten. Deze vier ringen worden beïnvloed door je omgeving in verleden, heden en toekomst. De andere ring, die van zingeving en ambitie, is toekomstgericht, en sterk verbonden met je kern. Het model laat zien hoe de ringen met elkaar in verbinding staan, en elkaar laag na laag beïnvloeden.

*Het groei-ringenmodel:
de blauwdruk van
jouw persoonlijkheid >*

² | Fred van Raaij, *Schematheorie: Onbewuste invloeden op het economisch gedrag* (afscheidsrede). Tilburg University, 2010.

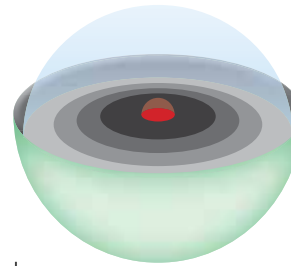
- Omgeving
- Ambitie, Zingeving
- Ego, Patronen, Maskers
- Trauma's, Angsten, Onzekerheden
- Overtuigingen, Normen en Waarden
- Talenten, Kwaliteiten
- Kern



Ambitie en zingeving

Dit boek helpt je bij het vinden of aanscherpen van jouw kernvraag. Vanuit die gedachte lijkt het misschien handig als we met een toelichting bij het centrale deel, de kern, beginnen. Je kern staat immers het dichtst bij wie je echt bent. Maar de route ernaartoe is noodzakelijk voor duiding en begrip, en minstens zo interessant. Daarom beginnen we in deel 2 en 3 met de ring van ambitie en zingeving, want die ring heeft er waarschijnlijk voor gezorgd dat je dit boek leest. Je wilt iets onderzoeken, iets veranderen. Het is belangrijk dat je je drijfveren kent, om straks vanuit je kern die coachvraag zo concreet mogelijk te maken.

Daarbij gaan we er nu van uit dat je tot een coach- of kernvraag komt. Misschien is dat niet zo en ontdek je dat een andere vorm van begeleiding of actie meer prioriteit heeft. Stel, je komt er al lezend en onderzoekend achter dat een nieuwe baan, een verhuizing of een cursus timemanagement een noodzakelijke eerste stap voor jouw persoonlijke ontwikkeling is. Zet die stap dan vooral. (Maar weet het wel zeker. Je zou niet de eerste zijn die erachter komt dat vaardig worden in timemanagement niet de oplossing is voor een overvolle agenda. En dat ook de nieuwe job je niet de innerlijke rust geeft die je zoekt. Omdat het gaat om diepgewortelde overtuigingen die je letterlijke en figuurlijke agenda bepalen.)

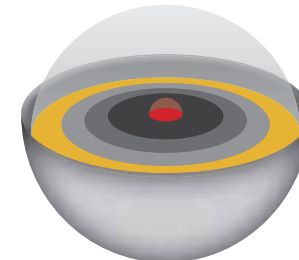


Omgeving

Daarna volgt de ring van de omgeving of context. Die beïnvloedt namelijk alle andere ringen. Er was een context *voordat* je werd geboren, in je prilste jeugd en natuurlijk is er de context waarin je *nu* leeft. Kom je uit een groot of klein gezin? Woonde je in een ruime, groene omgeving of op de tiende etage in een stadsflat? In welk land, welke cultuur, met welke godsdienst ben je opgegroeid? Hoe is je gezondheid? De relatie met je partner? Wie zijn je vrienden? Hoe is je werkomgeving? Leven je ouders nog, en zo ja, ben je nog met hen in contact?

Ego, patronen en maskers

Voor wie en hoe je nu bent, zijn de vormende jaren van je jeugd heel bepalend geweest. Vandaar dat we als eerste de ring van het ego duiden. Het ego is jouw masker dat de buitenwereld ziet. Het is bepalend voor hoe mensen jou ervaren. De karakterstructuren die het gevormd hebben, bepalen de grondhouding van waaruit je voelt, denkt en doet.

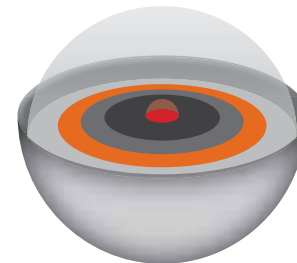


Opvallend aan **Caroline** is haar nadrukkelijke aanwezigheid. Op een feestje is ze meestal het middelpunt van de belangstelling met haar grote gebaren en haar uitbundige lach. Haar omgeving ervaart haar als hartelijk en enthousiast. Maar soms ook als luidruchtig, onbeheerst en aanstellerig. Wat niet veel mensen weten, is dat haar jeugd bepaald geen feestje was. Haar ouders zorgden voor een dak boven haar hoofd, eten, drinken, kleren en voor goede scholen. Er werd functioneel voor haar gezorgd, maar emotioneel voelde ze zich niet gezien en gehoord. Wat ze wilde en hoe ze zich voelde, was niet belangrijk. Blij, verdrietig, boos: ze mocht het niet laten zien. En kijk haar nu eens: je kunt niet om haar heen. Haar gedrag is een roep om aandacht en erkenning, voortkomend uit onzekerheid. Ze overschreeuwt zichzelf als het ware.

Carolines kernvraag kan zijn: ik wil de oorsprong van mijn onzekerheid onderzoeken, om vandaaruit mijn eigen kracht te ontdekken en meer zelfvertrouwen te hebben.

Trauma, angst en onzekerheden

Voelen en denken doe je vaak op de automatische piloot, en wellicht is de invloed van oude pijn (trauma) groter dan je denkt. Oude pijn en angst zijn de bel van jouw bloedeigen, onbewuste Pavlov-reacties: ze doen je innerlijke hond kwijlen, lang nadat het laatste koekje is aangeboden. En die bel klinkt het hardst als je die niet verwacht, en laat je spreekwoordelijke speekselklieren overuren draaien. Je bent onbewust geconditioneerd met allerlei vaste patronen en reacties, zo blijkt uit onder andere de onderzoeken van fysioloog en Nobelprijswinnaar Ivan Pavlov en psycholoog en hoogleraar Burrhus Skinner.



Eric was een onzekere puber. Lang, slungelig, met acne, een beugel en een bril. De jongste in een gezin met vier broers. Stiekem had hij een oogje op Hanneke, de vriendin van zijn oudste broer Thijs. Niet dat ze aardig voor hem was. Als ze bij Thijs thuis was, negeerde ze hem meestal. Tot de sinterklaasavond waarop hij van haar een gedicht kreeg. Bij het lootjes trekken voor de surprises mocht zij voor hem een cadeautje verzorgen. Hij kreeg een reistasje met een spiegeltje en een kam. En een gedicht waarin ze korte metten maakte met zijn piekhaar, puistjes en bril. Als Eric terugdenkt aan het moment waarop hij dat gedicht voorlas in de volle huiskamer, zie je nog altijd de pijn op zijn gezicht.

Eric's kernvraag kan zijn: ik wil leren milder voor mezelf te zijn, zodat ik meer rust en vrijheid ervaar in de interactie met anderen. Ik wil leren echt contact te maken, in plaats van onzeker en op mijn hoede te zijn.

Overtuigingen, normen en waarden

Om grip te kunnen krijgen op wat je voelt en doet, om daar een keuze in te kunnen maken, is het handig om te weten welk verhaal die gevoelens en handelingen voedt. Het kan zijn dat je het niet weet, maar in jou schuilt een geboren verteller. Je verhalen, je overtuigingen, zijn allesbepalende gedachtes. Ze kunnen je de held laten zijn, maar ook de beul, de heks of de verliezer. Descartes heeft zijn *cogito ergo sum* (ik denk, dus ik ben) niet zo bedoeld, maar de draai die wij eraan geven, is: je bent wie je denkt. En alleen daarom al is onderzoek naar je overtuigingen waardevol als je wilt weten wat je kernvraag is. Ben jij wel wie je denkt dat je bent?

