



MONIQUE SCHOUTEN

De beste versie van jezelf

Doorbreek je v-cirkel in vijf stappen



MONIQUE SCHOUTEN

De beste versie van jezelf

Doorbreek je V-cirkel
in vijf stappen



Dit boek draag ik op aan mijn vader, Dirk Jan Schouten, neuroloog/psychiater, die door zijn vroege dood nooit de kans heeft gekregen om zijn rijke gedachtewereld op papier te zetten. Van hem leerde ik om van boeken te houden en na te denken over de diepere betekenis van het leven.

Inhoud

Inleiding	9
Waarom ik besloot een boek te schrijven... • Dank aan mijn supporters!	
Enneagram en V-cirkel	15
Wat is het enneagram? • Wat voegt dit boek toe? De V-cirkel! • Wat heb je aan de V-cirkel? • De psychologische drijfveren van de mens • Gedrag versus drijfveren • De V-cirkel van jouw type: verlies; verleiding (fixatie); vermijding (allergie); verdediging (afweer); verslaving (motor) • Verantwoording van de V-cirkel	
Ontmoeting met enneagramtype Een	39
Hoe werkt de V-cirkel van enneagramtype Een? • Ontmoeting met de Een • Het ideale zelfbeeld van de Een • Verleiding • Vermijding • Verdediging • Verslaving	
Ontmoeting met enneagramtype Twee	73
Hoe werkt de V-cirkel van enneagramtype Twee? • Ontmoeting met de Twee • Het ideale zelfbeeld van de Twee • Verleiding • Vermijding • Verdediging • Verslaving	
Ontmoeting met enneagramtype Drie	107
Hoe werkt de V-cirkel van enneagramtype Drie? • Ontmoeting met de Drie • Het ideale zelfbeeld van de Drie • Verleiding • Vermijding • Verdediging • Verslaving	
Ontmoeting met enneagramtype Vier	143
Hoe werkt de V-cirkel van enneagramtype Vier? • Ontmoeting met de Vier • Het ideale zelfbeeld van de Vier • Verleiding • Vermijding • Verdediging • Verslaving	
Ontmoeting met enneagramtype Vijf	177
Hoe werkt de V-cirkel van enneagramtype Vijf? • Ontmoeting met de Vijf • Het ideale zelfbeeld van de Vijf • Verleiding • Vermijding • Verdediging • Verslaving	

Ontmoeting met enneagramtype Zes	211
Hoe werkt de V-cirkel van enneagramtype Zes? • Ontmoeting met de Zes • Het ideale zelfbeeld van de Zes • Verleiding • Vermijding • Verdediging • Verslaving	
Ontmoeting met enneagramtype Zeven	253
Hoe werkt de V-cirkel van enneagramtype Zeven? • Ontmoeting met de Zeven • Het ideale zelfbeeld van de Zeven • Verleiding • Vermijding • Verdediging • Verslaving	
Ontmoeting met enneagramtype Acht	285
Hoe werkt de V-cirkel van enneagramtype Acht? • Ontmoeting met de Acht • Het ideale zelfbeeld van de Acht • Verleiding • Vermijding • Verdediging • Verslaving	
Ontmoeting met enneagramtype Negen	317
Hoe werkt de V-cirkel van enneagramtype Negen? • Ontmoeting met de Negen • Het ideale zelfbeeld van de Negen • Verleiding • Vermijding • Verdediging • Verslaving	
Vijfentwintig vragen over het enneagram	351
De beste versie van jezelf: een stappenplan	377
Stap 1: Herkennen van je V-cirkel • Stap 2: Erkennen van je V-cirkel • Stap 3: Doorbreek je V-cirkel • Stap 4: Verlies nemen • Stap 5: Word de beste versie van jezelf!	
De V-cirkel Academie: ontdek je drijfveren en word de beste versie van jezelf!	393
Literatuur	395

Inleiding

Waarom ik besloot een boek te schrijven...

Iedere keer als ik aan andere mensen wil uitleggen wat het enneagram is en wat je ermee kunt, moet ik even moed verzamelen. Neem nu dat etentje dat ik een jaar of twee geleden had met een aantal vrienden en kennissen. Terwijl de wijn rijkelijk vloeit en de gesprekken licht van toon en inhoud zijn, kijkt de man van een van mijn beste vriendinnen me ineens vorsend aan. 'Nou wil ik eindelijk wel eens weten wat je nou hebt aan dat enneagram van jou', begint hij plotseling venijnig. 'Sinds Anita bij jou die workshop heeft gevolgd deelt ze de hele wereld in typetjes in. Het lijkt wel of ze niet meer op een normale manier naar mensen kan kijken.' Nu weet ik allang dat Anita vaak strijd heeft met haar man over het enneagram en dat hij het eigenlijk helemaal niet ziet zitten dat ze er zo weg van is. Vroeger was ze vooral weg van hem, maar tegenwoordig wordt ze alleen nog maar lyrisch als ze over het enneagram spreekt. Dat steekt hem. En ook zit het hem dwars dat ze tegenwoordig wel erg goed in haar vel zit en veel beter weet wat ze wil met haar leven dan vroeger. Toen had ze hem nog nodig om vorm en inhoud aan haar leven te geven, terwijl ze nu steeds zelfstandiger wordt. Omdat ik de context ken en de weerstand voel, ben ik op mijn hoede. Voorzichtig uit ik mijn twijfel. Wil hij echt weten wat je aan het enneagram hebt of wil hij me alleen maar vertellen dat het hem stoort dat ik zijn Anita ooit heb ingevoerd in het enneagram? Hij voelt zich een beetje betrappt door mijn vraag en kiest eieren voor zijn geld. 'Nee, ik wil het echt weten', zegt hij weinig overtuigend. De andere aanwezigen voelen de spanning en raken nu ook langzaam geïnteresseerd. 'Ja, Monique', moedigen ze me aan. Leg nou eens uit wat het precies is en wat je er eigenlijk aan hebt.' Zoveel druk kan iemand die zo graag deelt als ik niet weerstaan. Ik besluit simpel te beginnen en leg uit dat *ennea* voor negen staat en

dat dit verwijst naar de negen typen die dit model beschrijft. Om te zorgen dat mensen niet meteen afhaken vertel ik er haastig bij dat het echt niet de bedoeling is om mensen in negen hokjes te duwen. Integendeel, vertel ik met veel verve: het is juist de bedoeling om mensen uit te nodigen om uit het hokje te komen waarin ze zichzelf onbewust hebben opgesloten. Omdat ik in een moedige bui ben, trotseer ik de reacties die dan volgen met opgeheven hoofd. Ze variëren van: 'Dus jij wilt zeggen dat wij onszelf allemaal hebben opgesloten in een hokje, ha ha' tot 'Gôh, interessant zeg, kun je de negen typetjes even beschrijven?' Geduldig geef ik antwoord op de eerste vraag. 'Jazeker, dat hebben we allemaal onbewust gedaan. Juist omdat we ons er niet van bewust zijn, weten we niet dat we onszelf gevangenhouden. Dus kan ik je reactie ook goed begrijpen, hoor', antwoord ik diplomatiek en geruststellend, terwijl ik me afvraag wie ik nu eigenlijk gerust probeer te stellen...

De tweede vragensteller beloon ik door een paar voorbeelden te geven van de drijfveren van mensen. Dit leidt vervolgens tot veel opwinding en hilariteit.

'Nou, dan ben ik zeker zo'n type Een, want ik voel me altijd zo verantwoordelijk', zegt mijn vriendin die een absolute Zes is. Ik glimlach maar eens vriendelijk en leg haar uit dat dit heel goed mogelijk is, maar dat het ook kan zijn dat ze een heel ander type is. Het hangt er maar net van af wat haar drijfveren zijn. 'Huh?! Hoezo drijfveren? Hoe kom je daar dan achter?' Gelukkig word ik gered door mijn buurman (die overigens een Acht is): 'Zeg Monique, kun jij aan mij zien welk type ik ben?', roept hij met luide stem en halfvolle mond, terwijl hij ondertussen mijn wijnglas nog eens goed vol schenkt. 'Ja, ik denk dat ik dat wel weet omdat ik je goed ken, maar veel interessanter is het om daar zelf achter te komen.' 'Laf', roept hij verontwaardigd, 'zo kan ik het ook, eerst beweer je dat we allemaal een type zijn en dan weiger je het ons te vertellen. Zwak hoor.'

Ik besluit om de machtsstrijd niet met hem aan te gaan en hem gelijk te geven. 'Ik kan me voorstellen dat het zo overkomt, maar het is nu eenmaal heel belangrijk om zelf te ontdekken welk type je bent. Dat is onderdeel van het proces.' Het klinkt weinig opwindend wat ik allemaal vertel en mijn buurman denkt daar blijkbaar net zo over. Hij stort zich met veel enthousiasme op zijn biefstuk, en haakt af. Hier krijgt hij absoluut geen energie van...

'Maar als jij nou weet welk type we zijn', zegt de vrouw van de buurman die een rasechte Drie is, 'dan is het toch wel zo efficiënt en praktisch om

ons dat gewoon even te vertellen. Dan kunnen we er meteen wat mee doen.’ Ik zeg haar dat het nog veel efficiënter is om het zelf te ontdekken. ‘O jongens, ze heeft ons natuurlijk al lang ingedeeld. Nou, ik weet zeker dat ik bij geen enkel type hoor, dus bespaar je de moeite om mij te analyseren. Dat doe ik zelf al mijn leven lang en daar kom je echt niet uit’, roept een vriendin van het schoolplein die een Vier is, plotseling. Iedereen lacht en ik lach mee. De stemming zit er goed in en zo verduur ik maar weer eens dat het enneagram vergeleken wordt met de sterrenbeelden of de rollen van Belbin. En of het iets met Tarot te maken heeft... ‘Natuurlijk begrijp ik deze vragen, maar nee, daar heeft het enneagram niets mee te maken, alhoewel er vast en zeker overeenkomsten zijn...’ Ik begin het warm te krijgen en heb het gevoel dat ik iets niet goed doe, al weet ik niet precies wat. Dat inzicht krijg ik pas later... ‘Ik vind het allemaal wel interessant klinken’, zegt een goede vriendin van me die een Vijf is, ‘maar ik zou er eerst wat meer over willen lezen.’ Dat begrijp ik. Haar man, die een Twee is, ziet blijkbaar dat ik vermoeid raak en schenkt me nog wat wijn bij: ‘Volgens mij lopen jullie een beetje te dollen met het enneagram en zit Monique zich veel te veel uit te putten.’ Zou hij iets van zichzelf herkennen in mij?!

Ik bedank hem voor zijn steun en zeg met een net iets te luide stem: ‘Nee hoor, het gaat prima met mij en zo snel raak ik niet uitgeput.’ Dat lieg ik, maar vooruit dan maar...

‘Zeg jongens, we gaan het toch niet de hele avond over onze drijfveren hebben?’, leidt een andere buurman die een Zeven is de zaak af. ‘Vertel liever eens of jullie al vakantieplannen hebben.’ Meteen haak ik in op zijn voorstel en vertel dat wij dit jaar naar Kreta gaan. Al snel nemen de anderen het stokje over en kan ik even bijkomen. Ik ben me ineens pijnlijk bewust van mezelf en zie scherper dan ooit wat ik aan het doen ben. Soms heb je van die momenten: dan is het alsof je naar een karikatuur van jezelf kijkt. Zo’n moment had ik op die avond. In een *split second* zag ik waar ik mee bezig was. Ik zag hoe makkelijk ik me steeds weer liet verleiden om iets te vertellen over het enneagram. Hoe gretig ik mijn enthousiasme over dit onderwerp wil delen met anderen, terwijl ik al lang weet dat het enneagram nu eenmaal veel oproept bij mensen. Woede, weerstand, herkenning, onverschilligheid, enthousiasme, angst, verdriet, vreugde, plezier en vooral veel opwindning. Maar ook cynisme en argwaan. Al die reacties zijn goed te begrijpen en verdienen aandacht. Op sommige momenten is daar gewoon geen ruimte voor.

‘Voor alles is een tijd en plaats’, leer ik mijn kinderen heel wijs als ze om aandacht vragen op een moment dat het niet uitkomt. Ze zijn er op een vanzelfsprekende manier van overtuigd dat je als ouders altijd beschikbaar bent om aandacht te geven en willen het liefst dat je onmiddellijk luistert als ze iets te vertellen hebben. Een overtuiging die ik ongetwijfeld zelf heb geïnstalleerd (want stiekem vind ik ook eigenlijk dat ik er altijd moet zijn voor mijn kinderen en dat straal ik vast en zeker uit...) en die nog eens extra hardnekkig is omdat bij ons thuis iedereen graag en veel vertelt. Omdat ik van David Goleman heb geleerd dat mensen emotioneel intelligenter worden als ze leren om hun impulsieve behoeften uit te stellen, en vooral omdat het me soms gewoon echt niet uitkomt, rem ik ze met deze woorden af. Zouden mijn kinderen mij bezig zien op een avond als deze, dan zouden ze me vast zuchtend mijn eigen wijze woorden voorspiegelen: ‘Voor alles is een tijd en plaats, mam.’ Waarmee ze bedoelen: ‘Moet je nou zelfs op een avondje uit weer zo nodig over het enneagram vertellen?!’ Gelijk hebben ze. Ik lijk wel een zendeling. De hele wereld zou ik het liefst vertellen welk positief verschil het enneagram kan maken in je leven. Gewoon omdat ik er zelf zoveel aan gehad heb en ik zoveel mensen heb zien opknappen toen ze eenmaal wisten wat hun drijfveren waren.

In het begin van mijn enneagram-carrière was het trouwens nog veel erger. Ik deelde enneagramboeken uit alsof het folders waren en gaf kortingen op mijn (toch al overvolle) workshops om nog meer mensen over de drempel te krijgen.

Op feestjes liet ik me strikken om de aanwezige gasten te typeren en de moeder van het feestvarken eens stevig te ondervragen. De gastvrouw wilde nu eindelijk wel eens weten welk type haar het leven had geschonken...

Een gratis lezing over dit onderwerp gaf ik met liefde, want je wist maar nooit wie je weer enthousiast kon maken... Tja, zover gaan mensen als ze vastzitten in hun type. Dan overdrijven ze waar ze goed in zijn en draven ze af en toe een beetje door. Dat dit op zich niet zo bijzonder is, weet je als je dit boek gelezen hebt. Dat het reuze handig is om te weten wat jouw favoriete strategie is om door te draaien, leer je in dit boek.

Zo weet ik dat ik word aangestuurd door de drijfveren van type Twee en dus de neiging heb om te veel te willen delen en geven. Al het goede dat het enneagram te bieden heeft deel ik uitbundig met iedereen die het maar horen wil. Het is een ‘afwijking’ die bij mijn type hoort: van betekenis willen zijn voor andere mensen om een positief verschil te maken in hun le-

ven. Sinds ik het enneagram heb ontdekt, kan ik mijn type dus aardig uitleven...

Ik heb al heel wat zieltjes 'gered' en dat geeft me het prettige gevoel dat ik belangrijk ben in het leven van andere mensen. Want als ik heel eerlijk ben en diep in mijn type duik, weet ik dat dit mijn eigenlijke motivatie is: geven om daar erkenning en waardering voor terug te krijgen. Is daar iets mis mee? Nee, want het heeft zeker ook zijn goede kanten om jezelf zo royaal te delen met de wereld. Veel mensen profiteren ervan en dat is voor een Twee natuurlijk mooi meegenomen. Mis gaat het als je het niet meer kunt laten om te geven omdat je er verslaafd aan bent geraakt. Je zit dan gevangen in je type en het geven wordt een soort dwangneurose. Een Twee die het niet kan laten om te geven opereert volledig in een trance en beperkt zichzelf op een ongelooflijke manier. Vastzitten in je strategie vreet bovendien energie en put je op den duur zelfs uit. Juist omdat je geen keuzevrijheid meer ervaart, nekt het je. Pas als je het kunt laten om te doen waar je zo vreselijk gehecht aan bent, creëer je weer ruimte om te kiezen en kun je vrij bewegen.

Terwijl ik mezelf zo zag zitten aan die tafel, tussen al die mensen die me dierbaar waren, realiseerde ik me dat ik precies wist in welke valkuil ik weer eens was gelopen en wat ik aan het doen was. Het werd tijd dat ik de verantwoordelijkheid nam voor wat ik wist. Ik nam een besluit. Voortaan zou ik alleen nog vertellen over het enneagram als ik er zelf zin in had en plezier aan beleefde. Op een manier die voor mij bevredigend was en die bij mij paste. Ik zou eindelijk gaan doen wat ik al zo lang wilde: een vernieuwend boek schrijven over het enneagram waarin ik al mijn ideeën over dit onderwerp kwijt kon. Zo creëerde ik voor mezelf de ruimte om in mijn eigen tempo en op mijn eigen plek, vorm te geven aan wat ik graag wilde delen en er gewoon uit moest. Omdat ik graag schrijf, wist ik al dat ik enorm zou gaan genieten van het schrijven van dit boek. En zo is het precies gegaan.

Hopelijk beleven jullie net zo veel plezier en inspiratie bij het lezen van dit boek als ik heb beleefd bij het schrijven ervan. En blijf me gerust vragen stellen over het enneagram. Nu ik 'nee' heb leren zeggen, meen ik het ook echt als ik 'ja' zeg.

Dank aan mijn supporters!

Dit boek had nooit tot stand kunnen komen zonder al die mensen die zichzelf met mij hebben willen delen: mijn familie, vrienden, kennissen en cliënten. Zij hebben mijn niet te stuiten honger naar kennis over hun drijfveren en motivatie steeds weer willen stillen en me aangemoedigd om mijn bevindingen over dit onderwerp op papier te zetten. Ik ben ze zeer dankbaar voor hun onvoorwaardelijke steun. Vooral Rolph en mijn drie kinderen, Sebastiaan, Floris en Aernout, wil ik bedanken voor de ruimte die ze me met zoveel liefde gaven om dit boek te schrijven. Om een Twee te steunen moet je van goeden huize komen: Rolph is daar met glans voor geslaagd. Niet alleen heeft hij me moreel gesteund om toch vooral voor mijn ideeën te gaan staan, maar ook inhoudelijk heeft hij een belangrijke bijdrage aan dit boek geleverd. Zijn kritische blik heeft hij over alle hoofdstukken laten gaan, waardoor ze sterk verbeterd zijn. Hij heeft me geïnspireerd om het beste uit mezelf te halen en met minder geen genoeg te nemen. Daar ben ik hem heel dankbaar voor.

Honderden mensen heb ik de laatste jaren geobserveerd, bestudeerd, geïnterviewd en geëvalueerd om het enneagram maar in mijn vingers te krijgen. En dat is gelukt. Het was een schitterende reis, waarvan dit boek de uitkomst is. Dank aan al mijn reisgenoten en speciaal aan al die bijzondere mensen die zich voor dit boek hebben laten interviewen.

Enneagram en V-cirkel

Wat is het enneagram?

Het enneagram is een eeuwenoud psychologisch model dat ervan uitgaat dat er negen verschillende persoonlijkheidstypen bestaan, de zogenaamde enneagramtypen. Ieder mens wordt zonder het te weten aangestuurd door een van de negen typen. Weet je welk type je bent, dan begrijp je wat je in het leven beweegt om te doen wat je doet. Het enneagram maakt je bewust van je onbewuste motivatie en biedt je de mogelijkheid om jezelf door en door te leren kennen.

Verderop in deze Inleiding wordt nader uitgelegd wat het enneagram precies is en wat je eraan hebt. Wil je nog meer weten over dit model, dan kun je altijd besluiten om hoofdstuk 10 te bestuderen, waarin de 25 meest gestelde vragen over het enneagram worden beantwoord.

Wat voegt dit boek toe? De V-cirkel!

Ieder model is zo goed als de gebruiker ervan. Het enneagram is een prachtig model. Het klopt als een bus: er zijn in de basis slechts negen mens-typen. Er zijn miljoenen variaties van ieder type, ieder mens is immers uniek. Maar toch word ieder mens slechts door een type aangestuurd.

Ontdek je welk type jij bent, dan begrijp je plotseling waarom je doet wat je doet en ook waarom je dat zo moeilijk kunt laten. Ook krijg je door wat je kunt doen om een prettiger leven te krijgen!

Een model als het enneagram kan makkelijk verkeerd gebruikt worden. Zo worden mensen naar mijn idee te vaak getypeerd op basis van gedrag. Dat stoorde me. Het is te kort door de bocht en soms zelfs schadelijk. Mensen worden in hokjes geduwd waar ze vaak niet in thuis horen.

Als je een harde werker bent, imago gevoelig en ook nog bang bent voor falen, ben je al snel een type 3. Terwijl in ieder van ons een harde werker schuilt, we allemaal bezig zijn met ons imago en niemand van falen houdt.

Mensen zijn meer dan hun gedrag. Gedrag is context gebonden en uitwisselbaar!
Onvoorspelbaar en onbetrouwbaar: mensen meten op gedrag is dus zinloos.

Veel interessanter is het om te onderzoeken waarom iemand hard werkt. Is dat bijvoorbeeld omdat hij veel wil betekenen voor anderen, omdat het hem kracht geeft, omdat hij dan zijn onrust minder voelt of bijvoorbeeld omdat hij graag succes wil uitstralen.

En wat voor imago wil hij dan precies neerzetten? Wil hij aanzien, bevestiging, applaus of juist met rust gelaten worden. Of heeft hij een heel ander psychologisch motief? En falen: wat is dat eigenlijk? Voor jou ongetwijfeld iets anders dan voor mij.

Een mens is heel wat meer dan zijn gedragingen. Niet wat je doet is, maar waarom je het doet, bepaalt je persoonlijkheid en dus welke enneagramtype je bent. Anders gezegd: iedereen kan hetzelfde gedrag vertonen, maar de reden kan totaal verschillend zijn. We kennen het allemaal dat we ons achter de voordeur anders gedragen, dan daarbuiten. In onze vakantie weer anders dan op ons werk. Dat we goede en slechte dagen hebben, soms introverter, soms extravert zijn. Gedrag is dus onbetrouwbaar en onvoorspelbaar. Woorden en gedragingen hebben voor iedereen een andere betekenis: de betekenis die mensen geven aan hun woorden en gedrag geeft informatie over hun drijfveren.

De V-cirkel geeft inzicht in de motivatie achter het gedrag: de onbewuste drijfveren!

En daar helpt de V-cirkel bij, een methode die is ontwikkeld om het waarom achter het gedrag zichtbaar te maken. De V-cirkel dwingt je om door de woorden en het gedrag heen de echte drijfveren en motivatie te ontdekken. En juist die zijn bepalend voor je enneagramtype!

Ken je je V-cirkel dan begrijp je hoe jij de wereld filtert, wat jouw normen, waarden en overtuigingen zijn en hoe deze je 24/7 aansturen. Ook ga je andere mensen beter begrijpen als je hun drijfveren leert kennen. Begrip maakt mild!

Mensen typeren met de V-cirkel is zorgvuldig, onderbouwd en tijdloos. Of je nou een A of B dag hebt, weinig geslapen hebt of juist de hele wereld aankan. Het maakt niet uit. Je gedrag kan verschillen, maar je drijfveren blijven constant. Vanaf de eerste tot de laatste dag van je leven!

Wat heb je aan de V-cirkel?

Mensen die zich aanmelden in mijn praktijk voor begeleiding hebben ergens last van. Ze zitten er meestal doorheen. Ze zijn somber, bang, verdrietig of boos en hebben het gevoel dat ze niet bij machte zijn om zelf een oplossing te vinden voor hun leed. Ze voelen zich vaak moe en uitgeput en functioneren niet meer lekker. Ze komen bij mij omdat ze ergens diep van binnen weten dat het anders en beter kan, al hebben ze geen idee hoe. Het is de bedoeling dat ik ze leer om hun leven vorm te geven op een manier die wel bevredigend voor ze is. Nu leert niet alleen de cliënt in therapie, ook de therapeut groeit van iedere sessie. Het allerbelangrijkste dat ik in de loop der jaren van mijn cliënten heb geleerd, is dat de basis van ieder probleem, hoe ernstig of triviaal ook, frustratie is. Al mijn cliënten worstelen zonder uitzondering met het feit dat het leven zoals het is, niet is zoals zij dat zouden willen. De werkelijkheid wijkt af van hun ideaalbeelden en daar zijn ze gefrustreerd over. Nu zijn mijn cliënten nog zo wijs om bij mij (of een ander...) aan te kloppen. Daarmee erkennen ze ten minste dat ze gefrustreerd zijn en geen zin hebben om op zo'n halfslachtige manier te leven. De meeste mensen modderen gewoon voort, terwijl ze minstens even gefrustreerd zijn over het leven, zichzelf of anderen, maar geen zin hebben om dat toe te geven. Want ook dat past niet bij het ideaalbeeld dat de meeste mensen van zichzelf en het leven koesteren...

Omdat de realiteit nogal eens afwijkt van onze ideaalbeelden, zijn we dus veel en vaak gefrustreerd. We willen nog mooier, knapper, succesvoller, sterker, intelligenter, socialer en nog veel meer zijn, dan we zijn. We willen meer geld en aanzien. Meer romantiek en spanning en nog veel meer van alles waar we gelukkig van denken te worden. We willen dat de mensen in onze omgeving zich anders gedragen dan ze doen en dat de regen verdwijnt en de zon gaat schijnen. Maar we willen vooral een heleboel dingen *niet*. We willen niet doodgaan en niet afgewezen worden. Geen enge ziektes krijgen en niet genegeerd worden door andere mensen. Niet arm en ongelukkig zijn. Niet kwetsbaar en afhankelijk zijn. En er is nog veel meer dat we proberen te vermijden. We vinden het blijkbaar reuze lastig om met de beperkingen en tekorten van onszelf, anderen en het leven om te gaan en doen er op onze eigen manier van alles aan om maar niet geconfronteerd te worden met de minder leuke kanten van het bestaan. Daarmee houden we onszelf voor de gek. Want het leven is nu eenmaal ook frustrerend en pijnlijk. Verdrietig, wreed, en beslist niet altijd eerlijk. Het leven is ook lijden...