

VAN SCHOENVETERS EN ANDERE LEVENSSLESSEN

Pieter Hoekstra



‘Wat doe jij dat stom?!’ Het is al weer heel wat jaren geleden dat onze kinderen veter-les kregen op school, met als uitkomst een heus veterdiploma. Het is misschien maar goed dat ze dit op school leren, want onze dochter stelde vast dat ik het toch wel heel apart deed. Ze heeft nog geprobeerd het mij volgens de regelen van de kunst te leren, maar dat bleek verspilde moeite. Ze was daarin trouwens al door verschillende mensen voorgedaan. En ik geef toe – het ziet er wat onbeholpen uit, maar het zijn maar twee voeten en veel efficiëntiewinst valt er niet mee te boeken. Meestal strik ik mijn veters trouwens toch thuis en ziet vervolgens niemand meer hoe de strik tot stand komt. Hoe het komt? Eigenlijk heel simpel, voordat iemand er aan dacht het mij te leren had ik het naar het schijnt zelf ergens opgepikt.

Ook andere levenslessen dienden zich soms te vroeg aan en helaas blijven de oplossingsmethoden daarvan soms net zo hardnekkig aanwezig als het schutterige veteren. We hebben het dan over onze ‘bagage’ of onze ‘rugzak’, daar waarmee het leven ons opzadelt en elk mens draagt zo een eigen verhaal met zich mee. Ik ken weinig psychologen die in hun jonge jaren geen diepingrijpende gebeurtenissen meegemaakt hebben; het heeft meegedeholpen te worden wie je bent en als professionals hebben zij deze ervaringen doorworsteld en zichzelf tot een instrument gemaakt om anderen in hun levensvragen bij te staan. Toch blijft het net zoals met de schoenveters - zo nu en dan ziet het er wel eens bijna onhandig uit. En, als het goed is, ga je daar zelf met de jaren vaker om lachen. Misschien is dat wel de grootste groei van de mens in de hulpverlener. Nu moeten we jaarlijks weer onze studiepuntjes halen bij allerlei erkende instituten met weer door andere instituten geaccrediteerde oplei-

dingen, met telkens weer de nieuwste al dan niet *evidence-based* middelen en technieken, maar een training in lachen om jezelf, die zul je zelf moeten bedenken. Zowel voor Freud als voor Frankl zijn humor en soms zelfspot fundamentele waarden. Freud-adepten hebben dit misschien wel eens te veel over het hoofd gezien, terwijl Frankl het een centraal punt gemaakt heeft in de Logotherapie. Ik houd dan ook een warm pleidooi voor een soort *moral obligation* dat wie over Logotherapie publiceert met enige regelmaat iets met humor moet delen met de lezers.

Een prachtige levenswijsheid – voor sommigen een techniek – is wat Frankl benoemt als de ‘paradoxe intentie’. Eigenlijk komt het heel kort hier op neer: Wens dat waar je het meest bang voor bent en dan met het doel dat het voor jezelf uitloopt op een ontspannende lach. En daarin zit het ontspannende – daarin zit de bevrijding en de vrijheid – zelfspot is dan ook niet jezelf neerhalen of belachelijk willen maken. Uiteindelijk is deze vorm van humor bedoeld om je eigen angsten uit te lachen en jezelf daarvan te bevrijden. Wat was ik als vader blij dat ik hier ondertussen iets van Frankl geleerd had toen onze oudste helemaal ontdaan voor het eerst met een fikse onvoldoende thuiskwam! Trouwens in zichzelf al een belangrijke levensles. Toen relativeren niet hielp was de boodschap: ‘Ga even naar buiten en dan kom je opnieuw binnen en roep je “Hoera, mijn eerste zware onvoldoende! En een volgende keer ga ik proberen of ik het cijfer nóg lager kan krijgen.” Ja, ik begrijp dat je dit niet tegen elk kind kunt zeggen. Maar voor de statistici onder ons: N=1. Elk mensenkind is uniek. *Echt uniek!*