

**KEN
JEZELF!**

Willem van der Horst

KEN JEZELF!

Bespiegelingen over een
christelijk mensbeeld



Buijten & Schipperheijn Motief – Amsterdam

Dit boek draag ik op aan

... mijn zo zekere studenten, om ze te veronzekeren,
... mijn twijfelende studenten, om ze een hart onder de riem te steken,
... mijn collega's, opdat het gesprek verdergaat,
... mijn lieve broer Aart, die zo anders gelooft.

© 2019 Willem van der Horst

Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Omslagontwerp: Erik Houwer, Gouda

ISBN 978-94-6369-032-4

Inhoud

Woord vooraf	7
Inleiding	10
Stap I: Je herkenbaarheid	12
1. Jouw kwaliteiten	13
2. Je eigen lichaam	23
3. Je bent man of vrouw	31
4. Je vormt een geheel	40
5. Je denkt na over jezelf	50
6. Je bent onderweg	58
7. Je kiest tussen goed en kwaad	69
Stap I: Samenvatting	78
Stap II: Jouw levensverhaal	80
8. Jouw beeld van de werkelijkheid	82
9. Het script van je leven	89
10. Over leven met verlies	97
11. Je ontwikkeling	107
12. Je verlangen	115
Stap II: Samenvatting	121
Stap III: Jij en je medemens	123
13. De ontdekking van het individu	124
14. Hoe vrij ben je?	133
15. De noodzaak van een bezielend verband	141
16. Je bent medemens	148
17. Je bent een communicerend vat	158
Stap III: Samenvatting	167
Stap IV: Je bent vrij en verantwoordelijk	168
18. Hoe krijg je inzicht?	170
19. Je essentiële eigenschappen	180
20. Je bent daadwerkelijk bondgenoot	187
21. Ben je toerekeningsvatbaar, of niet?	194
22. Je kiest op kompas	204
Stap IV: Samenvatting	212

Stap V: Je ziel	213
23. De ziel in ons spraakgebruik	214
24. De waarde van de ziel	218
25. Overweldigende ervaringen	228
26. Je bent een ziel met een lichaam	238
Stap V: Samenvatting	246
Stap VI: Jouw spiegelbeeld	247
27. Je bent een gebroken spiegel	248
28. Hoe word je weer heel?	258
29. Religie op menselijke maat	268
30. Christus weerspiegelen	278
Stap VI: Samenvatting	292

Woord vooraf

Het boek dat voor je ligt is het resultaat van decennia nadenken en colleges geven over mens en cultuur en de onderlinge wisselwerking. Daarnaast zijn de sporen terug te vinden van ruim 25 jaar psychotherapeutisch werk. Verhalen over vastgelopen levens roepen vragen op over je bestaan. Herkenbaar is ook de neerslag van vele jaren pastoraat en voorgaan in christelijke gemeenten. Daarin gaat het over hoop en heling in het leven van mensen. Over zin en bestemming, lijden en hoop, goed en kwaad, over zelfkennis hoop ik in dit boek zinnige dingen te zeggen. En zinnig is het als het raakt aan je leven van elke dag.

Ik gaf les aan studenten in de sociale vakken en theologie. In die vakken krijg je volop te maken met mensen en culturen in een grote gevarieerdheid. Juist die enorme verscheidenheid en veelkleurigheid in manier van leven, in waarden en culturele normen levert een belangrijke vraag op: wat is normaal. Een vraag die ooit in de Tweede Kamer aan de orde kwam in een debat, toen de premier iemand toeriep: "Doe zelf eens normaal!"

In dat woord 'normaal' zit het zoeken naar wat de norm is. Wat is normaal menselijk? Wat is een normale cultuur, wat is normaal gedrag? Wie ben ik en wie of wat behoort ik te zijn? Ken jezelf! Wat is specifiek aan mens-zijn? En hoe zit dat met de relatie tussen jou, je medemens en God?

Als student in de theologie en de sociale opleidingen moet je over deze thema's goed leren nadenken en het geleerde ook kunnen omzetten in verantwoord handelen. Daarom is dit studieboek ook een boek voor de praktijk en daardoor tevens toegankelijk voor iedereen die belangstelling heeft voor de genoemde thema's.

Maar voor alle duidelijkheid: het is geen zelfhulpboek. De titel *Ken jezelf* kan je op die gedachte brengen, maar probeer dat zo gauw mogelijk te vergeten. Het gaat niet om het verkrijgen van zelfkennis in de persoonlijke zin van het woord. Jouw karakter, of jouw levensverhaal en hoe je daarmee in de weer kunt zijn. In dit boek gaat het om een filosofische en theologische en daardoor normatieve vraag: wat is mens-zijn nou eigenlijk, wat is de bedoeling en bestemming van je mens-zijn?

Nu hebben filosofen, antropologen, sociale wetenschappers en theologen eeuwenlang over deze vragen nagedacht en geschreven. Belangrijke inzichten uit die wetenschappen probeer ik zo toegankelijk en praktisch mogelijk te beschrijven. Natuurlijk kan lang niet alles aan de orde komen en dat hoeft ook niet, omdat ik vanuit een eigen kader aan de slag zal gaan met de vraag wie we zijn.

De ondertitel geeft dat kader aan: het zijn bespiegelingen over een christelijk mensbeeld, een christelijke antropologie. Centraal daarin is de gedachte dat de mens geschapen is naar Gods beeld. Wat houdt dat in en wat betekent dat voor de praktijk? Met deze zoekvragen bespreek ik zo concreet mogelijk relevante bijdragen uit de bovengenoemde wetenschappen. Het is dus naast een studieboek vooral een ontdekboek, een nadenkboek.

Ik denk dat het belangrijk is om vooraf mijn uitgangspunten te benoemen. Die zijn:

1. We kunnen leren van allerlei sociaalwetenschappelijke inzichten over wie je als mens bent en hoe mensen functioneren. Beeld-van-God-zijn is geen theorie, maar heeft direct met je doen en laten te maken.
2. Inzicht en kennis verkrijg je op verschillende manieren. Feitelijke (empirische) kennis, ook over je mens-zijn, is belangrijk. Daarnaast verwerf je ook kennis en wijsheid door na te denken over wat essentieel is aan je mens-zijn. Inzichten over 'normaliteit', over zin en bestemming, over lijden en hoop, goed en kwaad. Deze kennis wordt fenomenologische kennis genoemd. Feitelijke kennis en fenomenologische inzichten vullen elkaar aan. Je hebt allebei nodig om tot afgewogen wijsheid te komen over wie je bent.
3. Sociale wetenschap, filosofie en theologie zijn verschillend van elkaar en hebben alle een eigen taal en methodiek. Maar hoe verschillend ze ook zijn, als discipline zijn ze gelijkwaardig. Dat betekent dat inzichten uit het ene vakgebied niet belangrijker zijn dan inzichten uit een andere discipline. Mijn uitgangspunt is dus wetenschappelijke gelijkwaardigheid.
4. In dit boek komt ook een derde bron van kennis en wijsheid aan de orde: de Bijbel. Ik probeer Bijbelse lijnen te gebruiken bij de onderbouwing van gedachten en inzichten omtrent het mens-zijn. Als het gaat om christelijke bespiegelingen ligt dat voor de hand. Dat is niet hetzelfde als theologie bedrijven. Ik ben geen theoloog. Ik ben christenantropoloog en -psychotherapeut. De Bijbel gebruik ik door geen losse teksten te

plukken, maar door op zoek te gaan naar hoofdlijnen, rode draden en herkenbare thema's. Verder wil ik geen biologisch, psychologisch of historisch handboek van de Bijbel maken, maar hem lezen als het zoeken van God naar de mens en hoe de mens daarop reageert.

Inleiding

Dit boek met bespiegelingen over een christelijk mensbeeld gaat je aan het denken zetten over wie je bent. Systematisch, stap voor stap duik je dieper in die vraag. In de spiegel kijken is een goed beeld dat prima past bij de bedoeling van dit boek. Je kunt je spiegelen aan allerlei inzichten. Ben je wie je wilt zijn?

Maar dit boek gaat niet alleen een beroep doen op je verstand. De praktijk komt ook langs. Je zult al bespiegelend worden uitgedaagd om ook concreet te kijken naar allerlei situaties in je dagelijks leven.

Die bespiegelingen gaan we systematisch aanpakken in een zestal stappen.

- Stap 1 gaat over je herkenbaarheid vandaag. Wat maakt jou tot een herkenbaar en uniek mens?
- Stap 2 bespreekt het belang van je eigen levensverhaal. Hoe belangrijk is het verleden voor je eigen toekomst?
- In stap 3 ga je ontdekken hoe belangrijk je medemensen zijn, ook voor het antwoord op de vraag wie jij bent.
- Stap 4 behandelt een paar belangrijke algemeen menselijke kenmerken als keuzevrijheid, verantwoordelijkheid en bewustzijn.
- Stap 5 gaat over je ziel en welke betekenis die heeft.
- In stap 6 bespreken we wat het betekent om 'spiegelbeeld van God' te zijn.

Stap voor stap ga je steeds dieper nadenken over de vraag wie je bent. Deze zes stappen hangen met elkaar samen en vullen elkaar aan. Die samenhang zal ook waar nodig duidelijk worden gemaakt.

De mens wordt weleens genoemd 'de kroon van de schepping'. Doel van deze studie is dat je proeft van de schoonheid van je eigen menselijkheid. Hopelijk kan je na het lezen van dit boek een beter doordacht antwoord geven op de complexe vraag wie je bent.

Een spannend boek?

In de zoektocht naar een antwoord op de vraag wie je bent, gaan we vooral te rade bij die wetenschappers die het uitgangspunt delen dat antropologie, psychologie, filosofie en theologie gelijkwaardige wetenschappelijke bronnen zijn. Daarom komen in dit boek die theologen aan het woord die hun theologische inzichten willen integreren in wat er aan sociaalwetenschappelijke kennis over de mens voorhanden is. Dat maakt dit boek ook tot een spannend avontuur omdat we de theologie en de andere wetenschappen als gelijkwaardige bronnen beschouwen.

Antropologie en theologie gaan vaak verrassend goed samen, maar niet altijd. Theologen hebben in het verleden nogal eens de tegenstellingen en spanningen tussen de wetenschappen opgelost door te veronderstellen dat hun bijdrage van grotere waarde zou zijn. Die tijd is voorbij. Een van de theologen die theologie en antropologie met elkaar in samenhang hebben gebracht is Wolfhart Pannenberg. Ook komen theologen als Eugen Drewermann, Anton Houtepen en Marc Cortez aan het woord.

Bedenk ook dat de Bijbel geen psychologisch of antropologisch studieboek is. De Bijbel biedt teksten waarin te lezen is hoe God mensen zoekt en hoe mensen met dat zoeken van God zijn omgegaan. Dat alles betekent dat het laatste woord over wie je bent als mens, ook met dit boek niet gezegd is. In de spiegel kijken en nadenken over wie je bent is dan ook in alle opzichten een spannende activiteit.

Stap I

Je herkenbaarheid

Accepteer jezelf met je ongerijmdheden, je tegenstellingen. Want alleen als je het uithoudt met jezelf, kom je verder. Alleen dan word je menselijk. Wie barmhartig omgaat met zichzelf, kan ook goed zijn voor anderen.

Anselm Grün

12

KEN JEZELF!

Waar ga je mee aan de slag in deze eerste stap?

Wat maakt jou tot een uniek, karakteristiek en dus tot een herkenbaar persoon? Wat onderscheidt jou van anderen? In onze sterk individualistische samenleving zijn dat terecht belangrijke vragen. En omdat niemand wil verdwijnen in de mensenzee is er de drang om jezelf (her)kenbaar te maken en gezien en gehoord te worden. Hoe individualistischer de maatschappij wordt, des te belangrijker is het om je eigen geluid te laten horen.

In deze eerste stap gaat het daarom heel praktisch over hoe je als mens herkenbaar bent. De volgende onderwerpen komen langs:

- Je bent herkenbaar door persoonlijke kwaliteiten en eigenschappen.
- Je bent herkenbaar door een uniek samenspel van hoofd, hart en handen (lichaam).
- Je bent herkenbaar als man of vrouw.
- Je hebt je eigen manier van denken, je eigen beeld van de werkelijkheid.
- Je neemt een eigen persoonlijke plek in de wereld (ruimte) en de geschiedenis (tijd) in.
- Je persoonlijke zoektocht naar evenwicht en bestemming.
- In elk mens, dus ook in jou, zit zowel goed als kwaad.

Deze zeven thema's worden uitgewerkt in de volgende hoofdstukken.

Jouw kwaliteiten

Wat is het doel van dit hoofdstuk?

Dit hoofdstuk maakt duidelijk dat je persoonlijke kwaliteiten te maken hebben met unieke eigenschappen – of zo je wilt: talenten, je persoonlijke drijfveren en je eigen ervaringen. Ook vertelt dit hoofdstuk hoe je op het spoor van je eigenschappen en drijfveren kunt komen en hoe dit alles samenhangt met jouw karakter.

Even kennismaken

Je zit met acht nieuwe studenten bij elkaar in een kring. Deze week ben je begonnen met je hbo-opleiding en ja, dan begin je met een rondje kennismaken. En wat zeg je dan als je je kenbaar wilt maken aan een ander?

Eline vertelt dat ze graag met jongeren wil werken. “Ik ben een keer met een groep van onze kerk in de Schotse Hooglanden geweest. Dat was geweldig. Dat wil ik later ook gaan doen. Ik ben 20 jaar en na de havo ben ik een jaar au pair geweest in de Verenigde Staten. Mijn ouders wonen in Hillegom, dus ik zoek een kamer hier in de stad. Als iemand wat weet...”

Na Eline volgen nog zeven korte verhalen. Bart die een mbo 4-opleiding randgroepjongerenwerk gedaan heeft en nu door wil voor zijn diploma MWD. Sharline komt uit Curaçao en wil ook MWD gaan doen. Haar ouders zijn gescheiden en na haar studie wil ze aan de slag met echtparen. Carolien vertelt heel openhartig over haar jaren die ze in een pleeggezin heeft doorgebracht. Ze is lang aan het woord en het is ook wel emotioneel wat ze vertelt. Timo is kort en bondig: “Ik ben Timo, ik woon in Dalfsen. Twee jaar terug heb ik me ingeschreven voor een managementopleiding. Na drie weken wist ik dat het een grote fout was. Toen een jaar bij de slager gewerkt en nu ben ik het filmpjes kijken en gamen zat. GPW is mijn opleiding en ik zie wel wat het wordt. Het lijkt me leuk.” Rik heeft een heel andere manier van doen dan Timo. Hij is bijna niet te verstaan. Hij gaat MWD doen. Zijn moeder heeft dat ook gedaan en het lijkt hem geweldig om mensen te helpen. In zijn vrije tijd is Rik kelner in een pizzatent. Je mag een keer bij

hem een pizza komen eten. Janneke wil SPH gaan doen. Ook zij wil graag met jongeren werken. Ze merkt dat er in haar woonplaats onder de oppervlakte best veel alcohol- en drugsgebruik is onder jongeren. Daar wil ze wat mee. Thuis vinden ze het wel een beetje raar dat ze naar het hbo gaat, omdat ze een vwo-opleiding achter de rug heeft. Ze voelt zich daarom een buitenbeentje. Ilse is de laatste. Ze vertelt niet zoveel. Ook zij gaat SPH doen. Ze gaat sinds twee jaar als begeleidster mee met zomerkampen voor verstandelijk gehandicapten en wil dat graag blijven doen.

Een mix van eigenschappen

Als je terugkijkt op het kennismakingsrondje hierboven dan wordt al snel duidelijk dat er sprake is van een mix van eigenschappen die kenmerkend kunnen zijn voor mensen. Bijvoorbeeld:

- Wie begint en wie is de laatste? Dat kan iets zeggen over eigenschappen als initiatief of geduld.
- Je kan iets vertellen over je afkomst. Je gezin of het land waar je vandaan komt.
- Anderen maken zich kenbaar door hun idealen te vertellen.
- Timo komt stoer over, terwijl Rik bijna niet te verstaan is. Ook hoe je praat over jezelf kan veel zeggen over wie je bent.
- Je zegt ook veel over jezelf als je vertelt wat je graag doet en wat je hobby's zijn.

Hoe vaak stelt een mens zich niet voor aan een ander? Regelmatig moet je iets kernachtigs zeggen over wie je bent en wat je wel of niet kunt. In onze samenleving is het belangrijk geworden dat je je kunt onderscheiden van een ander, dat je je eigen identiteit kent en bewaakt. Maar wat is dat eigenlijk, je identiteit, wie ben je eigenlijk? Veel mensen vinden het lastig genoeg om die vraag te beantwoorden. Het is dan ook een complexe vraag, vanwege de verschillende mogelijkheden die er zijn om die vraag te beantwoorden. De vraag kent ook allerlei lagen. Je kan iets zeggen over je dagelijkse bezigheden, of je diepste zielenroerselen ter sprake brengen. Maar wanneer vertel je wat en aan wie?

Een eerste ordening

Als je aan iemand gaat vertellen wie je bent, kan je informatie geven over je werk, je hobby's, je gezinssamenstelling en waar je vandaan komt. Dat is waar mensen meestal mee beginnen.

Je kan ook zeggen dat het de eerste laagje is van de ui die je nog verder af kunt pellen. En als je dat doet dan ontdek je dat er nogal wat verschillende lagen zijn.

De combinatie van denken, voelen en handelen

Elk mens laat een unieke combinatie zien van denken, voelen en handelen. Daarbij is Carolien in de casus duidelijk emotioneler dan bijvoorbeeld Timo, terwijl bij Eline duidelijk wordt dat ze echt een doe-type is. Elk mens kan denken, voelen en handelen, maar blijkbaar gebruikt niet iedereen die drie functies evenveel en op dezelfde momenten. Terwijl de één nog zit na te denken en de ander zich afvraagt of hij het wel aandurft, is het doe-type al aan de slag. Een emotioneel mens hoort in het verhaal van een ander vooral de gevoelens, die een verstandsmens nauwelijks opvallen. Dus je hebt een persoonlijk gekleurde mix van deze drie functies. De vraag naar wie je bent kan je dus goed beantwoorden door aan te geven hoe die mix er bij jou uitziet.

Je specifieke eigenschappen

Elk mens, zo leert managementcoach Daniel D. Ofman (1949), heeft karakteristieke (kern)kwaliteiten.¹ Die kwaliteiten of eigenschappen kan je niet naar believen aan- of uitzetten. Nee, die heb je in je en die zijn herkenbaar aanwezig in werk en privé, in de manier waarop je bezig bent met je hobby's, hoe je voor jezelf zorgt en hoe je met anderen omgaat. Het is veel meer dan alleen een vaardigheid, het gaat echt om persoonlijke eigenschappen. Je kunt bijvoorbeeld van nature optimistisch en enthousiast zijn, zoals Janneke uit de casus. Een ander is 'van nature' behulpzaam en verlegen, denk aan Rik. Weer een ander is besluitvaardig en oplossingsgericht, zoals Timo. Je kan die kwaliteiten ook omschrijven als de manier waarop iemand in het leven staat. Dus de vraag naar wie je bent kan je heel goed beantwoorden door het te hebben over je eigen kwaliteiten, of anders gezegd, door mensen te vertellen wat je gaven en talenten zijn.²

Je persoonlijke ervaringen

Elk mens heeft een unieke, persoonlijke geschiedenis. Op grond van die geschiedenis maak je eigen keuzes en beslissingen. Jonge mensen doen dat vooral onbewust, maar daarom gebeurt het nog wel. Iedereen wil graag gewaardeerd en erkend worden en om dat te bereiken proberen we allemaal ons zo op te stellen, zeker in onze kinderjaren, dat de kans het grootst is om die waardering te krijgen. In eerste instantie van onze ouders, maar

later ook van leeftijdgenoten. Zo gaat elk mens dus op een eigen manier met de persoonlijke levensomstandigheden om. Ook al kom je uit hetzelfde gezin, jij kan heel anders omgaan met wat er thuis gebeurt dan bijvoorbeeld je broer of zus. Ook in het kennismakingsrondje van de groep studenten vertellen sommige studenten iets persoonlijks uit hun verleden. Kortom: als iemand wil weten wie je bent, dan kan je overwegen om iets te vertellen over je levensgeschiedenis en de keuzes die jij gemaakt hebt.

Je unieke drijfveren

Mensen hebben verschillende drijfveren. Zo is de een erop gericht om zorgzaam en behulpzaam te zijn voor zijn medemensen. Dat proef je bij Janneke en Ilse. Een ander voelt zich sterk gemotiveerd om wat te doen aan het onrecht in de wereld. Weer een ander herkent in zichzelf de neiging om altijd maar doelen te stellen en die te bereiken. Die verschillende drijfveren sturen ons denken en doen aan, vaak onbewust. Het bezig zijn vanuit de eigen drijfveer geeft je een goed gevoel. Je voelt je goed als je een ander hebt geholpen, of je baalt als je een doel niet haalt.

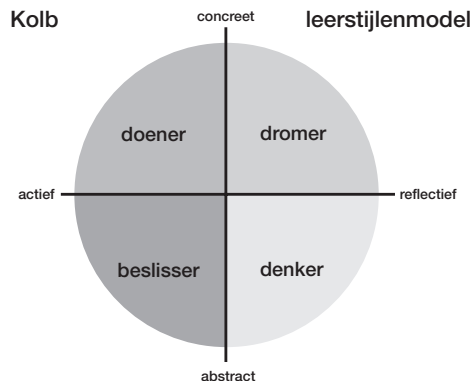
Wat is karakter?

Met deze ordening hebben we ook een omschrijving gevonden voor het begrip 'karakter'. Onder karakter verstaan we stabiele eigenschappen die niet zo makkelijk veranderen. Wat Ofman 'kernkwaliteiten' noemt kan je ook 'karaktereigenschappen' noemen. Uiteraard wordt je karakter beïnvloed door je levenservaringen en de combinatie van aangeleerde en aangeboren eigenschappen wordt vaak aangeduid met het woord 'persoonlijkheid'.

Over bovengenoemde aspecten van de mens is in de sociale wetenschap veel materiaal voorhanden, dat je kan helpen ontdekken hoe jouw persoonlijkheid in elkaar zit. Hieronder volgt een aantal relevante verwijzingen.

Leerstijlen

De mix van denken, voelen en handelen en hoe die er voor jou uitziet kan je achterhalen door de leer-

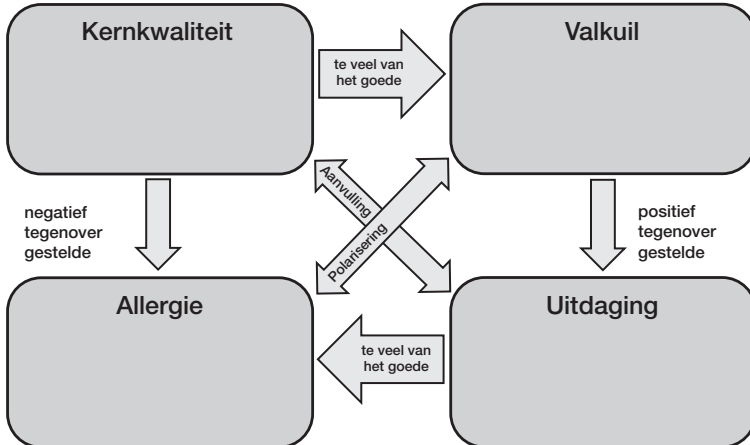


stijltest van de Amerikaanse leerpsycholoog David A. Kolb (1939) te doen.³ Deze leercirkel wordt in veel opleidingen gebruikt om mensen inzicht te geven in hoe ze leren. Het is een uitwerking van de drie psychologische functies denken, voelen en handelen. Op basis van een eenvoudige test kom je erachter of je een doener, dromer, denker of beslisser bent.

Kernkwadranten

Ofman gebruikt geen cirkel, maar een soort rondlopend vierkant. Hij heeft zijn benadering van de kernkwaliteiten in het onderstaande model ondergebracht.⁴

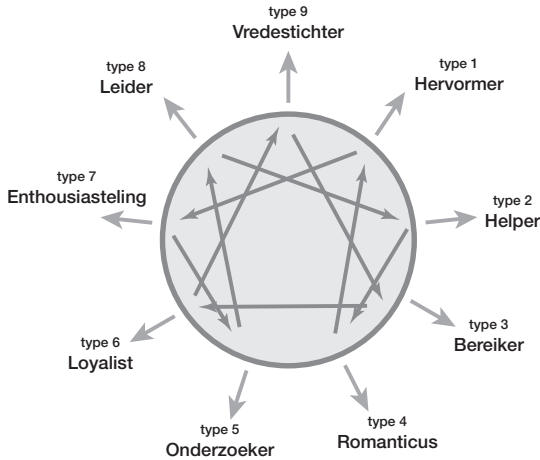
Dit model helpt je om je eigen kerngevaren en -talenten op het spoor te komen. Belangrijk om te beseffen is dat het in dit model niet gaat om gedragsmatige vaardigheden, maar echt om die kwaliteiten die verbonden zijn aan jouw persoonlijkheid. Die kwaliteiten heb je dus altijd bij je, niet alleen tijdens werk of studie, maar ze zijn ook zichtbaar en voelbaar in de manier waarop je met mensen omgaat, vakantie viert en met je hobby bezig bent. Ook rondom dit model is er veel op de markt aan literatuur en spelmateriala. Zoek maar eens op internet naar mogelijkheden en boeken.



Drijfveren-enneagram

Nog een spaatje dieper gaat de vraag naar je persoonlijke drijfveren. Meestal is een mens zich niet bewust van zijn diepste drijfveren. Er bestaan allerlei modellen die je kunnen helpen om je drijfveren op het spoor te komen. Het enneagram⁵ is een psychologisch én spiritueel model dat mensen bewust maakt van de

drijfveren of passies die ze hebben en hoe ze vanuit die drijfveren in het leven staan.



Hierboven zie je hoe dit model eruitziet. Elk mens heeft karakteristieke drijfveren die ervoor zorgen dat je bepaalde keuzes maakt die kenmerkend voor je zijn. Het volgen van je drijfveren, het volgen van je passies wordt ook wel genoemd 'het volgen van je hart'. Dus als je duidelijk wil maken wie je bent, vertel dan iets over je passies en waar je warm voor loopt in je leven.

Om je een beeld te geven waar het bij drijfveren of passies over gaat volgen hieronder een paar voorbeelden van mogelijke drijfveren:

- Ik word gedreven om er voor een ander te zijn. Dat klinkt als 'de helper'.
- Ik word gedreven om problemen op te lossen. Dat is taal van 'de leider'.
- Genieten, dat is wat ik elke dag wil doen. Dat doet denken aan een 'enthousiasteling' of optimist.
- Ik kan fouten niet laten passeren, ik móét ze wel aanwijzen. Zo spreekt een 'hervormer', of perfectionist.

Levensverhalen

Momenteel wordt er in toenemende mate aandacht besteed aan de benadering dat met name je eigen levensverhaal je als mens herkenbaar maakt. Je hebt een unieke levensgeschiedenis en dat verhaal stempelt wie je bent. Je identiteit is vooral een 'narratieve'⁶ identiteit. Elk mens geeft op een eigen manier betekenis

aan datgene wat hem of haar in het leven overkomt. Die betekenisverlening doe je (veelal onbewust) op basis van je karakter. De manier waarop je betekenis geeft aan de gebeurtenissen in je leven vormt vaak een regelmatig patroon, als in een verhaal. Zo kan je in je leven terugkerende thema's ontdekken die als een rode draad door je levensboek lopen. Het ontdekken van die thema's, ook wel 'plots' genoemd, geeft veel zelfinzicht en geeft je de mogelijkheid om zo nodig je leven anders vorm te geven.⁷ In stap 2 van dit boek kom ik uitgebreid op dit onderwerp terug.

Persoonlijkheidstesten

Naast de hierboven genoemde modellen bestaan er tal van persoonlijkheidstesten die duidelijk maken wie je bent. Deze testen geven je inzicht in de sterke en zwakke kanten van je functioneren. Ze brengen de kwaliteiten, gaven en talenten die je van nature bezit, in kaart en laten zo zien welke eigenschappen je kunt ontwikkelen. Wat veel gebruikt wordt zijn de volgende benaderingen:⁸

De Myers-Briggs type indicator (MBTI)

Dit model is ontwikkeld door de Amerikaanse Katharine Cook Briggs (1875) en haar dochter Isabel Briggs Myers, op basis van persoonlijkheidstheorieën van Carl Gustav Jung. Vier elementen spelen daarin een rol:

1. Waar krijg je energie van? Ben je naar binnen of naar buiten gericht?
2. Waar besteed je aandacht aan als je informatie verzamelt? Gaat je voorkeur uit naar realistische en feitelijke informatie of naar intuïtieve en globale informatie?
3. Hoe neem je beslissingen? Doe je dat op basis van objectieve en rationele gronden of op basis van subjectieve en persoonlijke?
4. Wat voor soort leven leid je? Houd je van een geordend en gestructureerd leven of van een spontaan en flexibel leven?

De denkstijlen van Edward de Bono

Met behulp van deze methode van de Britse psycholoog en managementauteur De Bono (1933) wordt je manier van denken opgesplitst in verschillende denkkrollen of denkrichtingen die door gekleurde hoeden worden voorgesteld. De vraag is dus: welke kleur hoed past bij jouw manier van denken? De Bono onderscheidt de volgende kleuren:

- Wit – maagdelijk wit denken, in de vorm van feiten, cijfers en informatie.
- Geel – zonneshijn, helderheid en optimisme, positieve beoordeling, constructieve bijdragen, opsporen van kansen (oportunisme).
- Rood: emoties en gevoelsoordelen, vermoedens en ingevingen (intuïtie).
- Groen – vruchtbaarheid: creativiteit, zaden die ontkiemen en tot wasdom komen, beweging, provocatie.
- Zwart – waarschuwen voor risico's en valkuilen. Waarom iets 'niet' zal functioneren.
- Blauw – afstandelijkheid en controle: de dirigent van het denken, denken over denken.

Het kleurenmodel van Léon de Caluwé

Bij het model van bedrijfskundige en organisatieadviseur De Caluwé (1950) gaat het vooral om veranderingsprocessen en hoe verschillend mensen daarin kunnen staan. Hij benoemt dan vijf kleuren om die verschillen aan te duiden. Het gaat om de kleuren rood (sociaal), geel (politiek), wit (filosofisch), groen (leren) en blauw (structuur).

De teamrollentest van Belbin

Meredith Belbin (1926) is een Britse wetenschapper die bekend is geworden door zijn onderzoek naar de effectiviteit van managementteams en zijn acht teamrollen. Dit woord geeft het al aan. In de test van Belbin gaat het om het ontdekken van wat karakteristiek is aan jouw manier van functioneren in groepen en teams. Belbin onderscheidt een achttal rollen met daaraan verbonden karakteristiek teamrolgedrag: plant, voorzitter, vormer, brononderzoeker, bedrijfsman, monitor, groepswerker en zorgdrager.

Zelfkennis vraagt om reflectie en oefening

Wat vertel je aan anderen over jezelf? Je kan iets vertellen over waar je vandaan komt en wat belangrijke momenten zijn geweest in je leven. Dan kies je dus je levensverhaal als de manier om je kenbaar te maken. Je kan iets vertellen over wat je graag doet, wat je droom is voor de toekomst en dan start je dus bij je drijfveren. En je kan iets zeggen over je talenten en kwaliteiten. Dan kies je dus de ingang van je competenties, de dingen waar je goed in bent. De ene ingang is niet beter dan de andere, maar duidelijk is dat die diverse ingangen wel een samenhangend geheel vormen. Ze horen bij elkaar als de verschillende lagen van