

## I

### *Being Stuck*: hoe onze waarneming ons voor de gek houdt

Op een donkere, maanloze avond, toen ik op weg naar huis was na een bezoekje aan vrienden, zag ik een man onophoudelijk rondjes lopen onder een straatlantaarn. Hij bleef maar rond de lantaarnpaal draaien terwijl hij ingespannen naar de grond staarde. Geïntrigeerd door dit ongebruikelijke tafereel liep ik na een paar minuten op de man af en vroeg: ‘Wat bent u aan het doen, als ik vragen mag?’ Hij keek verward op, alsof hij me toen pas had opgemerkt, en antwoordde kort: ‘Ik ben mijn sleutels kwijt.’ Hij boog zich weer voorover en ging verder met zijn rondjes. ‘Maar meneer,’ stamelde ik, ‘waarom zoekt u hier? Hier liggen geen sleutels.’ Dit keer sprak hij luid en duidelijk en op geïrriteerde toon, alsof hij mijn vraag eigenlijk te dom vond om hem te beantwoorden: ‘Mevrouw, ik zoek hier naar mijn sleutels omdat hier licht is. Moet ik ze soms in het donker zoeken?’

#### Zitten we opgesloten in een denkbeeldige wereld?

Deze grappige anekdote, geïnspireerd op Schopenhauer, een Duitse filosoof uit de negentiende eeuw, heeft een diepere betekenis dan je op het eerste gezicht zou denken. Onthult Schopenhauer een waarheid over de menselijke aard? Zoeken we alleen naar antwoorden en oplossingen daar waar we ze kunnen ‘zien’? Met andere woorden: daar waar we gewend zijn onze antwoorden te zoeken? Lopen we maar in het rond zonder iets

te vinden en blijven we toch doorgaan met het volgen van dezelfde nutteloze strategie? Schopenhauer schetst hier een beeld van de psychologische staat van Being Stuck. Being Stuck in de hoop dat we een uitweg of oplossing kunnen vinden door steeds dezelfde stappen te volgen die ons echter nog nooit iets hebben opgeleverd, simpelweg omdat we ervan overtuigd zijn dat er geen andere optie is.

Schopenhauer was een pessimist, hij geloofde dat liefde en God illusies waren en dat mensen opgesloten zitten in een betekenisloos bestaan. Laten we eens kijken in hoeverre dit idee klopt. Voelen we ons inderdaad uitzichtloos opgesloten in een denkbeeldige wereld waarin we steeds dezelfde nutteloze strategieën herhalen tot de dood erop volgt? Blijven we als hamsters in een rad maar doorrennen terwijl we nergens heengaan, alleen omdat we ‘geen andere oplossing denken te hebben’? Als dat zo is, zou je dat natuurlijk graag willen weten, zodat je zo snel mogelijk uit het hamsterwiel kunt ontsnappen. Toch? Of... niet? Laten we eens kijken naar een aantal voorbeelden van Being Stuck en de gevolgen ervan.

### Hans – Alles draait altijd om jou

Neem Hans, een goed uitziende vijftiger, manager bij een groot bedrijf, goed salaris, leuke kinderen, een lieve vrouw die haar tijd zo goed en kwaad als het gaat verdeelde tussen het huishouden, de kinderen, haar werk als therapeute (haar passie) en Hans. Je zou kunnen zeggen dat Hans ‘alles’ had wat hij zich zou kunnen wensen. Maar was hij een gelukkige vader en echtgenoot? Niet echt. Of liever gezegd: echt niet. Hij dacht dat zijn vrouw Laura hem manipuleerde door zelf het meeste werk in het huishouden te doen. De tijd die ze overhield, besteedde ze aan haar eigen werk in plaats van aan hem. ‘Álles draait om jou!’ schreeuwde hij

haar toe, razend omdat hij het gevoel had dat ze hem misbruikte en verwaarloosde. Wat Laura ook zei, hoe liefdevol ze hem ook troostte en haar best deed om op allerlei manieren het tegendeel te bewijzen en te laten zien dat ze er wel degelijk voor hem was, Hans geloofde dit steeds maar voor even. Als hij in haar zachte, liefdevolle ogen keek, wist hij dat hij ongelijk had. Dat níet alles om haar draaide. Dat ze hem níet misbruikte en manipuleerde. Ze bedoelde het goed, maar ze was ‘gewoon’ druk met haar verantwoordelijkheden en probeerde alles zo goed mogelijk voor iedereen in het gezin te laten verlopen. Maar na een paar dagen, of soms zelfs al na een paar uur, raakte Hans weer verstrikt in zijn oordelen. Wat Laura ook deed, het leek hem nauwelijks op te vallen. Hij bleef zich maar focussen op de momenten waarop Laura er niet was. Hij zat helemaal vast in het idee dat ze hem misbruikte. Na meer dan twintig jaar in deze verdrietige achtbaan was Laura wanhopig en moe. Ze drong er bij Hans op aan dat hij in therapie zou gaan, eraan toevoegend dat ze deze achtbaan niet nog eens twintig jaar zou kunnen volhouden. Na jaren van intensieve therapie was Hans echter nog steeds niet veranderd. Op de korte momenten na die ik hierboven noemde, bleef hij vasthouden aan zijn negatieve beeld van Laura, alsof zijn leven ervan afhing. ‘Ze werkt veel te veel en haar baas helpt haar daarbij door haar steeds meer te laten doen, zonder rekening te houden met mij of ons privéleven.’ Hans was helemaal in de slachtofferrol gekropen. En hij was inderdaad een slachtoffer, maar niet van Laura en haar zogenaamd veeleisende baas. Hij was het slachtoffer van zijn eigen waarneming. Hans zat zo vast als maar kon in het idee dat Laura hem behandelde als een vod.

Dat Hans maar volhardde in het vastzitten in zijn eigen waarneming had grote gevolgen. Om te beginnen leidde het tot voortdurende spanning in huis. Laura liep op eieren als ze hem moest vertellen dat ze buiten haar normale werkuren een spoedeisende afspraak had met een client of als ze op teambuildingweekend