

Lichter Leven

Gijs Jansen

Eerste oplage

Uitgegeven door: Seetruue Mindfulnessopleidingen

Copyright © 2015, Gijs Jansen

Sommige rechten voorbehouden.

Op dit werk is de Creative Commons licentie CC-BY-NC-SA Versie 3.0 van toepassing. Men mag dit werk kopiëren, verspreiden, doorgeven, of er afgeleide werken van maken, mits de naam van de oorspronkelijke auteur wordt vermeld. Tevens mag het werk niet voor commerciële doeleinden worden gebruikt. Indien de gebruiker het werk bewerkt, kan het daaruit ontstane werk uitsluitend krachtens dezelfde licentie als de onderhavige licentie of een gelijksoortige licentie worden verspreid. Onder geen beding worden de intellectuele eigendomsrechten en de morele rechten van de auteur in het gedrang gebracht.

Opgedragen aan Liselotte Delwel, de mooiste vrouw die ik ooit
zal ontmoeten.

Inhoud

Inleiding	6
Vraag 1: Hoe ga ik om met gedachten?	10
Vraag 2: Wat is mindfulness en hoe pas je dit toe?	18
Vraag 3: Heeft graven in het verleden zin?	26
Vraag 4: Kunnen gedachten de realiteit creëren?	31
Vraag 5: Ik heb een fobie, wat moet ik doen?	35
Vraag 6: Wat is geluk?	41
Vraag 7: Hoe kom ik erachter wat ik werkelijk wil met mijn leven?	48
Vraag 8: Maar heb je niet gewoon een leuk testje voor mij?	52
Vraag 9: Hoe houd je je relatie leuk?	56
Vraag 10: Hoe ga ik om met mijn negatieve zelfbeeld?	61
Vraag 11: Wie ben ik?	66
Vraag 12: Ik denk dat ik een psychische stoornis heb. Wat moet ik doen?	70
Vraag 13: Hoe ga ik om met angst?	74

Vraag 14. Hoe ga ik om met mijn verslaving?	81
Vraag 15. Hoe ga ik om met mijn angst voor de dood?	88
Vraag 16. Ik voel me regelmatig depressief. Hoe kan ik leren om positiever te denken?	93
Vraag 17. Hoe kan ik onafhankelijk worden?	96
Vraag 18. Hoe ga ik om met traumatische ervaringen?	101
Vraag 19. Hoe ga ik om met de oordelen van andere mensen?	105
Vraag 20. Ik voel me vaak slecht, zonder dat ik daar een duidelijke reden voor heb. Hoe ga ik daar mee om?	109
Vraag 21. Hoe kan ik leren te vergeven?	118
Vraag 22. Hoe accepteer ik dat ik ouder word?	121
Tot besluit	125
Actie KWF	127
Over de auteur	128

Inleiding

Beste lezer, aangenaam, wat leuk dat je mijn boek leest! Het kan zijn dat je een verkorte versie van dit boek al in huis hebt. Samen met Psychologie Magazine heb ik een selectie van vragen en antwoorden uitgegeven in de vorm van het werkschrift 'Lichter leven' uit het mei-nummer van 2015. Wat je nu leest is de oorspronkelijke, uitgebreide versie, met meer vragen en uitgebreidere antwoorden. Je mag dit boek vrij gebruiken en delen met anderen, eventuele opbrengsten gaan naar het KWF (kijk op p. 127 voor meer informatie).

Sommige vragen hebben oefeningen, andere niet. Soms is de toon serieus en soms gaat het echt helemaal nergens over. Ik wilde dit boekje graag op deze manier schrijven, omdat psychologie wat mij betreft ook licht en vrolijk mag zijn.

Ik vind het leven soms knap ingewikkeld. Het lijkt wel of we allemaal perfect moeten zijn en alsof we alles moeten kunnen. Maar ook psychologen weten af en toe echt niet hoe ze met hun eigen problemen om moeten gaan, dat je dat maar even weet. Dit boek stelt veel vragen, maar zal zeker niet alle

antwoorden geven. Ik ga je gewoon heel eerlijk vertellen wat ik zelf wel en niet weet.

Met dit boek hoop ik op een zo laagdrempelig mogelijke manier belangrijke psychologische thema's bespreekbaar te maken. Er hangt nog altijd een soort van taboesfeer om zelfhulpboeken heen. Alsof het een soort zwakte is als je niet helemaal zelf in staat bent om het leven te ontrafelen. Naar mijn mening hebben we de afgelopen twintig jaar een zeer welvarende, maar ook zeer ingewikkelde samenleving gecreëerd. We mogen ineens alles kiezen: welke studie of baan we willen, wat voor soort relaties en vriendschappen we aangaan, of we daar kinderen bij willen hebben, enzovoort.

Dit is natuurlijk prachtig, al die keuzes, maar het leven wordt er daardoor bepaald niet eenvoudiger op. En dat terwijl er op scholen en binnen bedrijven nog maar bar weinig wordt gedaan aan het geven van zogenaamde 'levenslessen'. Je krijgt complete trainingen over hoe je met Word of PowerPoint moet werken, maar als je je afvraagt hoe je bijvoorbeeld het beste met de dood van je ouders om kunt gaan, dan hoor je daar eigenlijk niemand over.

Binnen de psychologie hebben we inmiddels heel veel nieuwe dingen ontdekt. Er zijn verschillende technieken beschikbaar die het leven leuker en makkelijker hanteerbaar maken. Het is

geen zwakte als je een boek als dit goed kunt gebruiken. Sterker nog: het is juist een bron van kracht als je moeilijke vragen durft te stellen.

Dit is dus geen boek over problemen, maar een boek met oplossingen. Ook therapeuten zelf beseffen de laatste jaren dat het bijvoorbeeld niet zo slim is om angsten te willen bestrijden. Het idee is vaak dat iemand goed functioneert als hij geen angsten meer heeft. En dat terwijl het hebben van angst veel normaler is dan we vaak denken.

De laatste jaren is de zogenaamde positieve psychologie steeds meer in opkomst. Deze stroming van nieuwe therapievormen (waar ik een groot fan van ben) richt zich niet op de problemen die iemand ervaart, maar veel meer op hoe je het beste met deze problemen om kunt gaan. Dus in plaats van dat we gaan proberen om je angsten te bestrijden, krijg je allemaal slimme trucs aangereikt waardoor je niet meer hoeft te vechten tegen die angst.

De positieve psychologie zet op dit moment ons hele werkveld op zijn kop, en ik ben heel dankbaar dat ik mag deelnemen aan deze roze revolutie. Dit boek geeft een klein tipje van de sluier van al die mooie, nieuwe technieken die de komende jaren steeds meer toegepast zullen gaan worden door psychologen.

Ik stel dus niet de vraag wat er allemaal mis is met jou en mij, maar wat we kunnen doen zodat ons leven leuker en makkelijker wordt. Nieuwsgierig geworden? Op naar de eerste vraag!

Vraag 1

Hoe ga ik om met gedachten?

Humberto Tan zei ooit dat een slecht geheugen de sleutel is tot een gelukkig leven. Geniaal gevonden natuurlijk en pijnlijk waar, als je kijkt naar de troep die ons denken vaak genereert. De puinhopen die een kudde 8-jarige ADHD'ers op een kinderfeestje achterlaat, zijn nog niets vergeleken met het kernafval dat mijn brein vaak produceert. Als ik even niet oplet, is mijn hoofd alweer vertrokken naar één of ander stom ding uit het verleden dat ik verkeerd heb gedaan. Mijn brein evalueert graag en hanteert daarbij niet bepaald de regels van *positieve feedback geven, hoe doe ik dat?*

Sterker nog: mijn brein overdrijft, oordeelt en slaat mij om de oren met dingen waar ik in het hier en nu niets meer aan kan doen. Ik kan me af en toe kapot schamen over dingen die ik in het verleden gezegd of gedaan heb. Dan zie ik de sukkel die ik toen was en concludeert mijn brein dat ik hier *niets* van geleerd heb, aangezien ik gisteren nog die domme opmerking maakte over bla bla bla...

Als het aan mijn brein ligt ben ik een ongelooflijke eikel. Wat dat ding heel goed kan, is mijn menselijkheid verpakken als zwakheid. Gemiste kansen of mislukte pogingen om iets te bereiken, worden door mijn brein stevast als ‘falen’ betiteld, met de aansluitende conclusie dat ik dus een geweldige loser ben. En dat terwijl ik genoeg argumenten heb die mijn brein de mond zouden kunnen snoeren. Tuurlijk, ik heb veel gefaald, maar ik heb ook veel gewonnen door te falen. Ik heb ontdekt wat ik allemaal niet kan en kwam uiteindelijk bij wat wel lukte. Maar hoe ik ook probeer om mijn brein te overtuigen van mijn oprechtheid en echtheid, altijd weet het mij toch weer te vertellen dat ik niet deug.

Als ik alle evaluaties in gedachten even op een rijtje zet, dan geeft mijn brein in feite aan dat ik het leven niet waardig ben. Dat ik maar beter onder een steen kan kruipen, in plaats van dat ik ook maar iets probeer te bereiken met mijn leven. Zelfs het succes dat ik nu geniet is volgens mijn gedachten tijdelijk. Binnenkort zal ik door de mand vallen, zal iedereen zien wat voor sukkel ik ben en zal ik berooid en gedesillusionneerd achterblijven.

Mijn brein evalueert dus niet alleen het verleden, maar voorspelt ook de toekomst. En laten we zeggen dat de toon hierbij bepaald niet speels en vrolijk is. Sterker nog: mijn brein kan beter lid worden van de Maya's, als hij zo graag het einde

van de wereld wil voorspellen. Als het aan mijn brein lag was ik al dertig keer dood geweest, had ik iedereen om mij heen al verloren en was ik al honderd keer failliet geweest. Mijn brein voorspelt hernia's, kanker en virussen, maar ook ruzies, auto-ongelukken en voedselvergiftigingen. En ook hier sta ik zelf aan de winnende kant van de dialoog. Want jazeker, er gebeuren rottingen, maar daar kan ik best mee omgaan, dat heeft mijn verleden bewezen. Is het brein daarmee gerust gesteld? In tegendeel. Het lijkt wel of mijn pogingen om doemscenario's van mijn brein omver te werpen alleen maar leiden tot nog meer intern overleg. Alsof mijn brein puur en alleen uit is op ruzie.

Binnen mijn werk als psycholoog gebruiken we veel technieken die je laten *kijken naar* je gedachten, in plaats van dat je *de discussie aangaat met* je gedachten. Het verstand (of brein) wordt apart benoemd, als een gedachtenmachine die de hele dag maar doorratelt en de gekste dingen produceert. Ik bedacht destijds dat het wellicht mooi zou zijn als ik mijn denken een koosnaam zou geven en kwam al vrij snel op de naam Harry. Dit is iemand die ik van vroeger ken. Best een aardige kerel, tot je echt inhoudelijk met hem ging discussiëren. Dan begon hij als een schaap te blaten over dat alle buitenlanders het land uit moesten en dat mensen met kanker gewoon positiever moesten denken. Dan had Harry een keer iets achterhaalds als het boek *The Secret* gelezen, waarin werkelijk staat dat je met je

gedachten de werkelijkheid creëert. Dit betekent dus ook dat alle ellende in je leven je eigen stomme schuld is. Tijdens dat soort discussies moest ik me inhouden en wilde ik hem eigenlijk heel graag vertellen dat hij ontzettend zijn mond moest houden. Om vervolgens in een rustig moment te concluderen dat het toch best een aardige kerel was. Aardig, maar bepaald niet gehinderd door achtergrondkennis van zaken.

Een mooie associatie qua naam, als je Harry met mijn verstand vergelijkt. Een brein dat het goed bedoelt en af en toe handig meedenkt, maar dat vaak ook dingen roept waar het zelf de ballen verstand van heeft. Door te zien dat Harry (vanaf nu de naam van mijn brein) vaak probeert om dingen te snappen die hij zelf niet begrijpt, lukte het me om wat meer afstand te nemen van mijn denken.

En nog steeds kan Harry af en toe behoorlijk uit de bocht vliegen. Het verschil met vroeger is dat ik er minder snel in meega. Ik herken Harry als hij me heel slim wijst op een rood stoplicht, maar ook als hij me heel dom adviseert om een spannende voordracht uit angst af te zeggen. Harry heeft nu vooral de functie van adviseur en is dus baas af. Dat ging echter niet zonder slag of stoot.

Een tijdje geleden had ik een hele bijzondere ervaring. Ik was uitgenodigd door een bekend psychologieblad om een workshop te geven voor 75 mensen. Doordat er een stormloop was op kaarten werd er een tweede dag bijgeboekt. Harry in de war en doodzenuwachtig, en ik trillend als een chihuahua op de Noordpool. In twee dagen mocht ik proberen om 150 mensen te leren waar ik zelf ook zo mee worstelde: de angst voor de angst.

De eerste dag was fantastisch. De organisatie was geweldig, de zaal was groot en chique en de mensen waren lief en blij. Iedereen was dankbaar en achteraf kwamen verschillende mensen naar me toe om te zeggen hoe leuk ze het vonden. Zelfs Harry stond op dat moment met zijn bek vol tanden.

Ik loop samen met Harry (wel zo handig) terug naar de trein en merk dat we het voor het eerst in tijden eens zijn. Dit ging goed. Dit was een geslaagde dag. Opgelucht dat Harry eindelijk eens zijn stomme bek hield plofte ik neer op een stoel. Een week later mocht ik hetzelfde kunstje dus nog een keer komen vertonen. De eerste dag smaakte naar meer, alles was goed, *helemaal zen* zweefde ik naar huis.

Na vijf minuten springt er een gedachte mijn hoofd binnen. Ga zitten, hou je vast, hier komt'ie: "Volgende week gaat het vast niet zo goed als vandaag. Je kunt nu dus eigenlijk alleen nog maar falen."

Ja echt, je leest het goed. Zelfs na een perfecte dag wist Harry deze verbale emmer met stront over mij heen te gieten. Gelukkig herkende ik dit en ‘tackelde’ ik als het ware mijn verstand, nog voordat het mij in een diepe piekerput had gepraat. Ik werd vervolgens woest op mijn denken. Ik weet niet of er mensen in de coupé zaten, maar er zal ongetwijfeld iemand hebben gedacht dat ik een doorgedraaide schizofreen was. Ik heb dé perfecte dag en Harry zegt dat het volgende week dan alleen maar slechter kan gaan. Toen besepte ik dat mijn verstand altijd een reden zal vinden om mij bang of onzeker te kunnen maken. Het is dus echt nooit goed als het aan Harry ligt. Vanaf dat moment besloot ik dat ik nooit meer klakkeloos naar mijn gedachten zou luisteren. De opstand tegen mijn verstand was een feit. Vanaf nu bepaalde ik zelf hoe ik wilde leven.

Als jij last hebt van negatieve gedachten, weet dan dat je hier geen inhoudelijke discussie mee aan hoeft te gaan. Sterker nog, het voeren van die discussie leidt alleen maar tot nog meer gepieker! Het heeft mij geweldig bevrijd om mijn verstand een naam te geven en om te oefenen met het hardop praten met mijn verstand. Ze zeggen weleens dat psychologen zelf een beetje gek zijn en dat klopt in mijn geval. Ik hoop dat jij gek genoeg bent om dit eens uit te proberen. Het leuke aan deze techniek is dat ik Harry lekker kan laten lullen, terwijl ik doe wat ik zo belangrijk vind. Als het aan Harry lag, had ik dit nooit

geschreven. Deze techniek werkt, dus probeer hem uit voordat je hem verwerpt. Het kan zomaar eens een sleutel zijn die je uit je hoofd haalt.

Oefening. Onderzoek je verstand, geef het een koosnaampje en/of bedenk een vorm voor je verstand.

Wat voor type is je verstand? Piekert het vooral veel, of is het streng naar jou en anderen toe? Vindt je verstand vooral dat anderen op de eerste plaats komen, of is het een pietje-precies? Is je verstand een doemdenker, of graaft het graag in je verleden?

.....

.....

Bedenk een naam voor je verstand.

.....

.....

Zie je je verstand voor je? Hoe ziet het eruit?

.....

.....

Vraag 2

Wat is mindfulness en hoe pas je dit toe?

Het lijkt wel of we in onze huidige maatschappij niet meer menselijk mogen zijn. We moeten van alles en vergeten dat we ooit als kind al gelukkig waren met zeven stralen zon. De materiële verrijking van de laatste twintig jaar lijkt wel gepaard te gaan met psychologische verarming. We zien door alle spullen die we bezitten niet meer wie we werkelijk zijn en waar het nu echt om draait in ons leven.

En toen kwam mindfulness ineens in beeld, als het nieuwe ei van Columbus dat ons wel even zou komen redden van deze mentale ondergang. Het woord alleen al werd een hype; je hoort veel mensen om de haverklap zeggen dat ze zo mindful bezig zijn! Maar wat is dat nu precies, mindfulness, en vooral: hoe werkt het nou eigenlijk?

Wat is mindfulness?

Als je je volledige aandacht richt op wat je in het hier en nu denkt, voelt en om je heen ervaart zónder dat je daarover

oordeelt, dan ben je volgens de definitie van mindfulness lekker bezig. In de praktijk wordt mindfulness op vele manieren toegepast. Een aantal van deze toepassingen schept verwachtingen die niet waargemaakt kunnen worden. Wie bijvoorbeeld denkt dat mindfulness je van angstige gedachten en gevoelens afhelpt, zal van een koude kermis thuis komen. Mindfulness zorgt er niet voor dat je je beter voelt, maar dat je *beter leert voelen*.

Daarnaast is mindfulness een vaardigheid, geen bezigheidstherapie. Vaak proberen mensen de technieken te gebruiken om tot een mentaal lege, zen-achtige toestand te komen. Maar zo werkt het niet. Mindfulness heeft juist tot doel om het leven, mét al haar makken, volledig te beleven!

Mindfulness draait om intens ervaren, niet om het vermijden van de realiteit door je af te sluiten van je omgeving. Dit is een essentieel punt binnen het functioneel contextualisme; de theoretische stroming waar mindfulness onderdeel van uitmaakt. Deze theorie erkent de invloed van omgevingsfactoren op ons functioneren. Het contact met de omgeving die je vormt, is dus onontbeerlijk. Want als je telefoon de hele dag af gaat, je continu gezeur aan je hoofd hebt van je collega's, en je zelfs thuis wordt gebombardeerd met informatie op je veel te grote hd-tv; hoe moeilijk is het dan om mindful te zijn? En hoe makkelijk is mindfulness als je op

vakantie ineens op een verlaten berg staat, met een adembenemend uitzicht?

Hoe werkt mindfulness?

Mindfulness heeft dus alles te maken met intens en ongebonden ervaren, binnen onze eigen context. Het volledig toelaten van wat er op dat moment gebeurt, kan ervoor zorgen dat je opgaat in het moment. De ironie is dat we streven naar een groot 'ik', terwijl we het meest gelukkig zijn op de momenten waarin we in staat zijn onszelf te verliezen. Denk eens terug aan de mooiste momenten uit je leven. Wat deed je toen? Was je vooral met jezelf bezig, of met wat er op dat moment gebeurde? Denk terug aan de geboorte van je kind, die prachtige zonsondergang in dat idyllische oord, of dat moment in de Sixtijnse kapel, toen je even echt contact leek te hebben met Michelangelo. Allemaal ervaringen waarin je opging in het moment.

Mindfulness helpt je om contact te maken met alles wat je denkt, voelt, bent en ervaart, of je dat nu leuk vindt of niet. De bereidheid om niet te oordelen en om de ervaring zelf zijn werk te laten doen, zorgt voor een diep gevoel van verbondenheid met jezelf, en met alles en iedereen om je heen. Het gedachtegoed achter mindfulness brengt je terug naar de kern van geluk; van toen je nog een kind was en uren met een stuk speelgoed in het zand kon zitten. Volgens mindfulness zit

het ware geluk in de kleinste dingen. Ons ego maakt alles heel groot en zegt dat we moeten presteren en uniek moeten zijn. Maar ondertussen tikt de klok door en gaat het leven aan ons voorbij.

Mensen die aan het eind van hun leven de balans opmaken, hebben vooral spijt van het feit dat ze geleefd hebben volgens de strenge normen en regels van anderen. Ze waren liever vrijer geweest, meer onbevangen, als dat kind in het zand.

Mindfulness kan je die onbevangenheid teruggeven, waardoor je in staat zult zijn om mee te stromen met alles wat er op je pad komt.

Om je een idee te geven volgt nu één van mijn favoriete mindfulnessoefeningen. Mocht dit naar meer smaken, dan kun je op www.timetoact.nl verschillende downloads vinden van (gesproken) oefeningen, gratis en voor niks!

Oefening: De modder laten bezinken

Ga zitten en sluit je ogen. Haal drie keer langzaam adem, adem in door je neus en uit door je mond, rustig en zonder iets te forceren. Ontspan al je spieren, in je schouders, gezicht, kaak, nek, buik, handen en voeten. Ontspan ze allemaal.

Neem even de tijd om een probleem naar boven te laten komen. Dat kan om iets gaan wat nu speelt, zoals financiële problemen, relatieproblemen, iets medisch, problemen op je werk, een specifieke angst, bepaalde zorgen of depressiviteit. Het kan gaan om iets uit het verleden waar je nog steeds mee worstelt, zoals het verlies van een dierbare, problemen met een van je ouders, een laag zelfbeeld of een gemiste kans.

Ontspan je in het bijzijn van dit probleem. Kijk er gewoon naar zonder te oordelen, te reageren of je ergens door af te laten leiden.

Gebruik je verbeeldingskracht om een beeld in je hoofd op te roepen dat symbool staat voor je probleem. Misschien verschijnt er in je bewustzijn een kleur, een vorm, een dier, een persoon, een substantie (alles van zand tot water tot gelatinepudding), een voorwerp (een boek, een blad, een rollend moertje) of wat dan ook. Ga dit beeld niet bijstellen. Wees open en geduldig. Als het niet meteen verschijnt, geeft dat niet; neem gewoon je tijd.

Als je dat beeld voor ogen hebt, visualiseer dan dat je voor een tafel staat. Op die tafel staat een grote, kristalheldere kom die voor driekwart gevuld is met een heldere vloeistof. (Ik heb niet gezegd wat voor soort vloeistof; laat dat over aan je verbeeldingskracht.) Naast de kom ligt een lepel.

Denk aan je symbolische representatie van je probleem, stop dat in de kom en begin erin te roeren. Zie hoe de representatie zich vermengt met de vloeistof, en hoe de vloeistof een andere kleur krijgt.

Blijf en kijk wat er gebeurt terwijl je roert.

Stop met roeren en leg de lepel neer. Doe vervolgens een stap achteruit en kijk wat er gebeurt. Beantwoord nu de volgende vragen:

Wat gebeurde er met de symbolische representatie van je probleem toen je die in de kom stopte?

.....

Wat gebeurde er met je probleem toen je begon te roeren?

.....

.....

Wat gebeurde er met je probleem toen je bleef roeren?

.....

.....

Hoe voelde je je, zowel emotioneel als lichamelijk, toen je bleef roeren?

.....

.....

Wat gebeurde er met je probleem toen je ophield met roeren?

.....

.....

Hoe voelde je je, zowel lichamelijk als emotioneel, toen je stopte met roeren? Heb je een verschuiving opgemerkt? Zo ja, wat gebeurde er?

.....

.....

Je kunt deze oefening niet goed of fout doen. Misschien werd het water niet helder toen je ophield met roeren en bleef het troebel, mistig, modderig of gekleurd. Dat is oké. Mensen vragen vaak: ‘Wat betekent het als mijn symbool niet oplost?’, ‘Wat als mijn symbool groter wordt?’ of ‘Wat als mijn water niet helder wordt?’ Dat betekent alleen maar dat jouw symbool niet oplost, dat het groter wordt of dat je water niet helder wordt. Het zegt niets over een of andere uitkomst in de echte wereld. Maar er valt wel iets te leren: Als je ophoudt met het roeren in je probleem (in de hoop dat het oplost), dan krijgt je probleem de tijd en ruimte om te kunnen bezinken (gebaseerd op Roberts, 2010).

Vraag 3

Heeft graven in het verleden zin?

Ik ben iemand die heel graag wil begrijpen waarom ik ben wie ik ben. Ik probeer altijd alles te snappen en het lijkt wel of ik daardoor steeds minder begrijp. Als ik terugkijk op mijn tijd als puber, dan zie ik hoe moeilijk ik het had met mezelf. Ik ben altijd al raar geweest. Ik heb ook rare ouders en opa's en oma's. Eigenlijk trek je nogal een beerput open als je mijn verleden gaat bekijken. En toch doe ik dat regelmatig, omdat ik dus heel graag wil begrijpen wie ik ben.

De vraag is of dit zin heeft. Ik kan hele theorieën bedenken over mijn genetische aanleg in combinatie met mijn opvoeding. Nog steeds loop ik tegen dingen aan die ofwel verwijzen naar een conflict met mijn vader, of naar een worsteling met mijn moeder. Onze grote vriend Sigmund Freud dacht dat in die relatie de reden lag voor het leeuwendeel van je psychische problemen in je latere leven. En dus is het heel verleidelijk om 'terug te redeneren'. Je probeert dus een probleem in het 'nu' te herleiden naar een oorzaak in het verleden. Dit kan leiden tot een waslijst aan discussiepunten: "Waar komen mijn

problemen vandaan? Waarom ben ik zo gevoelig? Heb ik dat neurotische van mijn moeder overgenomen? Heb ik moeite met liefhebben omdat mijn vader mij nooit lief had?"

Het zijn stuk voor stuk prachtige vragen om te stellen.

Er zijn echter twee problemen. Het eerste is dat er voor elke theorie honderd andere theorieën bestaan die ook kunnen kloppen. Mijn gebrekkige relationele vaardigheden zou je kunnen toeschrijven aan mijn vader (graag zelfs!), maar het kan net zo goed zijn dat dit puur in mijn DNA zit. Het kan ook nog zijn dat dit juist is veroorzaakt door mijn exen (of waren het heksen?) en dat ik van huis uit juist een poeslieve knuffelbaby was. Het kan ook nog zijn dat ik in mijn jeugd zoveel snoep gegeten heb dat mijn hele brein op hol is geslagen en dat ik daardoor een zeker onvermogen tot liefhebben voel. Of misschien is het simpelweg een optelsom van al deze factoren samen.

Het probleem van het formuleren van oorzakelijke theorieën over het verleden is dat deze niet te bewijzen zijn. Ze redeneren terug naar een mogelijke oorzaak, terwijl er honderd andere oorzaken kunnen zijn die net zo aannemelijk klinken. Als je je depressie toeschrijft aan je moeilijke jeugd, dan wil dit nog niet zeggen dat iedereen met een moeilijke jeugd depressief wordt. Zie je het probleem? Je kunt dus wel terug redeneren, maar je

weet nooit zeker of je theorie echt klopt. En dus is graven in het verleden vooral een manier om je *het gevoel* te geven dat je snapt waar je problemen vandaag komen. Het echte bewijs ontbreekt dus vooralsnog.

Een tweede probleem is dat graven in het verleden niet zorgt voor veranderingen in het hier en nu en de nabije toekomst. Je kunt het gevoel hebben dat je snapt waar je paniekaanvallen vandaan komen, maar vervolgens heb je nog steeds die paniekaanvallen! Als je per se wilt begrijpen wat de oorzaak is van je problemen, dan zul je nooit bij de oplossingen terecht komen. Het is dus veel handiger om je in het hier en nu af te vragen hoe je anders met je problemen om kunt gaan. Dat verleden loopt niet weg en zal er altijd zijn, maak je daar maar geen zorgen over.

Is het begrip ‘inzicht’ dan een vies woord binnen de positieve psychologie? Absoluut niet! Het kan heel functioneel zijn om te weten waar je vandaan komt, dat je in sommige opzichten erg op je vader of moeder lijkt, enzovoort. Bij mij bijvoorbeeld zitten lelijke knieblessures in de familie. Toen ik zelf ook een keer in het gips zat met dezelfde blessure (knieschijf uit de kom¹), besefte ik onder meer dat het goed was om mijn beenspieren gericht te gaan trainen met fitness en fietsen. Zo

¹ Laat ik je vooral de details besparen.

werkt het ook met psychologische gevoeligheden. Als je terugkijkt en ziet dat je je hele leven al vrij stressgevoelig bent geweest, dan kun je leren om beter met stress om te gaan.

Het is dus belangrijk om te weten wat je handicaps zijn, zodat je daar rekening mee kunt houden. Andersom kun je ook leren je kwaliteiten uit te buiten. Je kunt dus wijzer worden van je verleden, maar als je denkt dat het vinden van oorzaken je de oplossingen zullen bieden die je zoekt, dan zul je daar bedrogen uit komen.

Je kunt verlost worden van dit gepieker door te beseffen dat je tijdmachine defect is. In feite zitten we gevangen in het hier en nu. We zouden eigenlijk heel graag terug willen naar het verleden, om (met de kennis van nu) fouten te corrigeren of andere keuzes te maken. We willen dus niet accepteren dat er nooit iets aan het verleden zal veranderen.

En dus is de belangrijkste vraag: Wat kan ik nu, op dit moment voor mezelf doen, waardoor mijn leven een beetje leuker wordt?

Oefening: Jouw tijdmachine

Zijn er problemen of persoonlijke thema's die je probeert te verklaren door te graven in je verleden?

.....

.....

Wat heeft dit graven je opgeleverd? Wat heb je geleerd van je verleden?

.....

.....

Wat kun je doen om die kennis te gebruiken in het hier en nu en de nabije toekomst? Oftewel: Wat ga je vandaag en morgen anders doen?

.....

.....

Vraag 4

Kunnen gedachten de realiteit creëren?

We hebben de afgelopen twintig jaar zowel binnen als buiten de psychologie een verleidelijke, maar misleidende mythe gecreëerd. We willen als mensen heel graag controle over onze omstandigheden. Soms werkt dat, bijvoorbeeld doordat we inmiddels koelkasten hebben, waardoor ons eten niet meer zo snel bederft. We hebben een behoorlijk veilige omgeving gecreëerd, waarbij de kans dat je op het station door een leeuw in je kont wordt gebeten relatief klein is.

Hierdoor is het idee ontstaan dat we de wereld beheersen en naar onze hand kunnen zetten. Dit zogenaamde creationisme heeft binnen de psychologie gezorgd voor het idee dat je met je gedachten de realiteit kunt creëren. Gedachten worden dus gezien als oorzaken van ervaringen. Laten we dat idee eens onder de loep nemen.

Eerst een belangrijke vraag: kun jij mij uitleggen hoe een aardbei smaakt als je nog nooit een aardbei hebt gegeten? Als gedachten oorzaken zijn en dus voorafgaan aan ervaringen, dan zou dit moeten kunnen. Maar je merkt al dat deze logica mank gaat bij dit voorbeeld. We hebben dus ervaringen nodig (het eten van een aardbei), voordat we kunnen uitleggen hoe iets voelt of smaakt. En dus zijn *ervaringen oorzaken van gedachten*, en niet andersom.

Een ander, heel simpel bewijs voor het feit dat gedachten geen oorzaken zijn, is wanneer je iets zegt terwijl je totaal het tegenovergestelde doet. Je kunt bijvoorbeeld hardop zeggen dat je niet kunt praten, of lopen terwijl je roept dat je verlamd bent.

Probeer dit even tussendoor uit en ervaar hoe dat gaat.

Je merkt dan waarschijnlijk dat het heel gemakkelijk is om iets totaal anders te doen, klopt? En dat terwijl je met je gedachten het tegenovergestelde beweert!

Als gedachten een oorzakelijke functie zouden hebben, dan zouden ze binnen deze oefening voor een effect moeten zorgen. Het feit dat dit niet gebeurt, bewijst dat gedachten geen oorzaken zijn.

Wat wel kan, is dat je bepaalde gedachten *gelooft*. Hierdoor verwacht je dingen van de realiteit. Zelf dacht ik bijvoorbeeld

een keer dat ik een glas melk ging drinken, terwijl het na de eerste flinke slok koffiemelk bleek te zijn. Het geloven van gedachten (in dit geval: ik ga melk drinken) kan zorgen voor een bepaalde verwachting van de realiteit. Maar ook hier wint de koffiemelk het uiteindelijk van die verwachting.

Sommige mensen gaan nog een stapje verder, door te opperen dat gedachten de werkelijkheid kunnen creëren. Het idee is dat je, als je maar hard genoeg aan iets denkt en in iets gelooft, je uiteindelijk zult krijgen wat je verlangt. Als je dus veel denkt aan genezing, dan zul je genezen. Dit idee is verleidelijk omdat het ons het gevoel geeft dat we macht kunnen uitoefenen over alles wat we liever niet willen ervaren. *We willen dit dus heel graag geloven* en daarom worden boeken die dit idee propageren ook zo goed verkocht.

Zelf verkoop ik liever dingen die echt werken in plaats van gebakken lucht. Laat ik duidelijk zijn: Tot op heden heeft *geen enkele* studie aangetoond dat er een verband is tussen het trainen van gedachten en het creëren van de werkelijkheid. Je zult dus geen grotere kans hebben op kanker als je dat woord vaak gebruikt, en je zult deze kans dus ook niet verkleinen door vaak aan broccoli te denken. Het *eten* hiervan is daarentegen wél iets wat je kunt doen om de kans op deze ontzettende

kutziekte² te verkleinen. Want, zoals je weet: Ervaringen zijn wél oorzaken.

En dus kun je lekker je gedachten laten ratelen, terwijl je ervaringen opzoekt die je werkelijkheid in het hier-en-nu en de toekomst vorm geven. Laat je dus niet wijs maken dat je positief moet denken om positief te kunnen zijn. Richt je dus vooral op de ervaring zelf, je gedachten lopen daar vanzelf wel achteraan.

² Sorry, dat moest er even uit.

Vraag 5

Ik heb een fobie, wat moet ik doen?

Het meest voorkomende psychische probleem van mensen is dat ze een angst ontwikkelen die betrekking heeft op een specifiek dier, een object of een situatie. Spinnen, honden of wespen kunnen hier het lijdend voorwerp zijn, maar ook hoogte, vliegtuigen, liften of bepaald eten. Een cliënte van mij at bijvoorbeeld geen rijstgerechten meer, nadat ze een keer heel ziek geworden was van het eten hiervan. Vrijwel iedereen is wel ergens bang voor, al dan niet met een goede reden.

Matthijs van Nieuwkerk vertelde ooit in een interview dat hij regelmatig omkeerde als hij met de auto door een tunnel moest. Interessant was vooral dat hij zelf donders goed wist dat deze angst nergens op sloeg. Zijn verstand had geen enkel goed inhoudelijk argument om bang te zijn voor tunnels, en toch was hij bang. Hier zie je maar weer dat positief denken vaak geen problemen oplost. Matthijs heeft zijn cognitieve ecologie volledig op orde, en tóch is hij nog steeds bang voor tunnels.

Je zult dit ongetwijfeld herkennen. De meeste fobieën zijn gebaseerd op irrationele angsten. De meeste mensen die een fobie hebben weten zelf maar al te goed dat deze angst eigenlijk nergens op gebaseerd is. Bijvoorbeeld:

- Spinnen in Nederland kunnen je niets maken, dat zijn allemaal mietjes.
- Vliegen is de veiligste vorm van vervoer die er is.
- Mensen overlijden niet als ze een tijdje vast zitten in een lift of tunnel, als dit gebeurt is de hulp altijd dichtbij.
- Als je wespen met rust laat, laten ze jou ook met rust.

Je merkt dat het vrij gemakkelijk is om fobieën ‘recht te praten’. Toch gaat ook mijn eigen Harry hier in mijn geval direct mee aan de haal. Hij zegt nu bijvoorbeeld ‘dat het wel zo kan zijn van die wespen, maar dat die beesten alsnog niet te vertrouwen zijn. Daarnaast ben je ooit op de fiets gestoken door een horzel en bleek je allergisch te zijn en moest je naar het ziekenhuis en was je bijna dood blablabla...’

Hier zie je weer dat het aangaan van de discussie met je gedachten vaak leidt tot nog meer discussie. We weten dat onze fobieën vaak nergens op slaan, en toch zijn we bang. Wat nu?

Twee stappen.

Ten eerste is het heel belangrijk dat je onderzoekt in hoeverre een fobie je in de weg zit. Wat is de prijs van je angst? Sommige mensen kunnen door hun fobie niet reizen. Anderen kunnen niet met de lift en lopen zich elke dag een hernia aan die dertien trappen naar hun werkplek. Weer andere mensen zullen dingen vermijden die ze eigenlijk heel leuk vinden, omdat er een kans bestaat dat het enge dier of object in die situatie aanwezig zal zijn. De vraag is dus: Hoe beperkt jouw angst je in je dagelijks functioneren? Denk daar even goed over na en probeer je ook af te vragen of je leven er zonder die angst anders uit zou zien.

Heb je dat helder voor je? De vraag is nu hoe zwaar je angst weegt. Vaak zijn we niet echt bereid om aan iets te werken omdat we het, als we heel eerlijk zijn, eigenlijk niet belangrijk genoeg vinden. Geef een cijfer van 1 tot 10. Hoe zwaar overheerst jouw angst je leven?

Dan nu stap twee.

Het rare is dat het vaak moeilijker is om een fobie te trotseren als de angst niet zo zwaar weegt. Bijvoorbeeld: ‘Af en toe heb ik inderdaad een spin in huis en schrik ik me weliswaar de pleuris, maar om daar nu een heel gedoe van te maken...’ Je kunt dus eerlijk zijn als je voelt dat je fobie in feite niet zo’n grote rol speelt in je leven. Dat is alleen maar goed nieuws. Je

kunt dan besluiten het gewoon lekker hier bij te laten, met de conclusie dat het woord ‘fobie’ misschien wat overdreven is. Je zult je dan nog steeds af en toe de pleuris schrikken, maar dat gaat over, dus ach.

Een cliënte van mij dacht hier net zo over, tot ze besloot om een rondreis door Australië te gaan maken en via Google leerde wat voor rotzakken van spinnen daar allemaal rondlopen. Haar angst was groot en zat haar ineens geweldig in de weg, want ze wilde maar wat graag toch die reis maken.

De enige remedie voor een fobie is wat we in ons vakgebied ook wel *exposure* noemen. Dit komt simpelweg neer op oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Hiermee haal je de angst nooit helemaal weg. Het ligt in ons DNA verankerd dat we standaard argwanend zijn als het gaat om hoogtes of enge beesten. Vroeger (toen we nog geen dierentuinen hadden) was die angst behoorlijk reëel en nog steeds is het aan te raden om een echte beer op de weg niet te gaan aaien.

Wat je wel kunt doen door veel te oefenen, is leren om gewend te raken aan deze angst. Een fobie (een buitensporige, onterechte angst) bestaat bij de gratie van vermijding. Hiermee bedoel ik dat je bang bent voor iets omdat je de confrontatie ermee uit de weg gaat. Als je iedere keer wegrent als je een spin ziet, dan wint de angst voor spinnen het op dat moment, en zal

de angst groter worden. Zodra je blijft staan, zal dit patroon worden doorbroken.

In het geval van mijn cliënte hebben wij twee middagen lang geoefend met Anita, de vogelspin van de ggz-instelling waar ik destijds werkte. Ook voor mij was dit best even slikken, want ook ik ben het niet gewend om een joekel van een eng harig beest over me heen te hebben lopen. Het duurde bij ons beiden een uur voordat we zonder te hyperventileren met het monster konden spelen. De cliënte in kwestie heeft daarna een geweldige tijd gehad in Australië en heeft nu zelfs een vogelspin als huisdier. Haar angst was niet langer een obstakel en werd zelfs een nieuwe hobby!

Dit lijkt simpel maar dat was het uiteraard niet. Belangrijk bij exposure is dat je dit langzaam opbouwt. De kleinste stapjes zijn al mooi. Ik heb ooit een cliënt gehad die een geweldige angst had voor honden, en toen zijn we begonnen met een speelgoedhond. Dit klinkt kinderachtig, maar het werkt echt. Dus als je echt graag iets met je fobie wilt doen omdat de angst een te grote rol speelt in je leven, bedenk dan wat een stap zou kunnen zijn in de richting van die angst. Vervolgens is het een kwestie van intensief blijven oefenen, net zo lang tot je gewend bent geraakt aan de angst.

Het vervelende gevoel dat bij deze dingen hoort zal dus nooit helemaal verdwijnen. Verwacht niet dat je ooit *helemaal zen* in een vliegtuig zal zitten, al kan dit overigens best gebeuren als je maar vaak genoeg oefent. Maar sommige dingen zijn gewoon niet zo leuk, ook zonder angst. Ik heb iemand in behandeling gehad met de angst om over te geven. En inderdaad, de exposure ging van het kijken van Jackass-filmpjes en uiteindelijk tot het daadwerkelijk overgeven. Hierdoor verdween de fobie en bleef de conclusie dat overgeven erg vervelend is. Vervelend, maar het is niet iets waar je je hele leven bang voor hoeft te zijn.

Vraag 6

Wat is geluk?

Je hoort vaak dat gelukkig zijn een soort ultiem doel is van mensen. Als we vervolgens een keer niet gelukkig zijn, gaan alle alarmbellen af en zijn we ineens ‘depressief’ en moeten we in therapie. De vraag is wat gelukkig zijn precies betekent en of het nastreven van geluk een doel op zich zou moeten zijn.

Laten we beginnen met de definitie van geluk. De van Dale (woordenboek) zegt hierover:

- Gunstige loop van omstandigheden; voorspoed: hij heeft altijd geluk, boft altijd, van geluk mogen spreken, veel geluk hebben.
- Aangenaam gevoel van iemand die zich verheugt.

Je ziet dat omstandigheden en gevoelens een belangrijke rol spelen in deze definitie. Gelukkig zijn heeft dus te maken met situaties die je in staat stellen gelukkig te zijn, of met voorpret over iets leuks dat gaat komen.

Binnen dit kader stuiten we op een probleem: Want wie zit er continu in een gunstige situatie? Niemand toch?

Altijd gelukkig willen zijn vind ik vergelijkbaar met willen dat het nooit regent. Als je in Nederland woont en dát verwacht, dan zul je vroeg of laat de harde realiteit ontdekken. Blijf je dus vasthouden aan deze *feel good agenda*, dan zul je waarschijnlijk sneller aan jezelf gaan twijfelen als je een keer niet 100% gelukkig bent. Ken je dat gevoel, dat je piekert over je leven omdat het steeds niet helemaal perfect is? Besef dan dat volmaakt gelukkig zijn te maken heeft met momentopnames, waarin alle omstandigheden voor even helemaal ideaal zijn. De rest van de tijd zijn we meestal niet gelukkig maar tevreden of ontevreden. Het leven kent vele worstelingen, waarbinnen we onmogelijk gelukkig kunnen zijn.

Over geluksgevoelens heb je dus weinig controle omdat deze afhankelijk zijn van de situatie waar je je in bevindt. ‘Gelukkig worden’ is binnen mijn praktijk dan ook nooit een doel op zich. Zelf vind ik het onderscheid tussen geluk en *waarden* heel belangrijk. Geluk is een gevoel, waarden gaan over dingen die je belangrijk vindt in het leven. Zullen we een testje doen?

Hieronder staan een aantal waarden. Dit zijn gebieden waarbinnen je dingen kunt doen die voor jou belangrijk zijn. Geef in de eerste kolom aan hoe belangrijk deze waarde voor jou is, van 1 (totaal niet belangrijk) tot 10 (super belangrijk). In de tweede kolom kun je aangeven in hoeverre je deze waarde ook daadwerkelijk invult in je leven (1=niet, 10=heel veel). Kijk

hierbij naar wat je concreet doet. Bijvoorbeeld: Nadenken over het hebben van een relatie telt niet als concrete daad. Het gaat er echt om wat je onderneemt om een relatie te krijgen (of, als je al een relatie hebt, wat je doet om je relatie te onderhouden). Ander voorbeeld: Eindeloos met andere mensen praten over die reis die je ooit nog gaat maken telt niet mee, concrete plannen maken en sparen wel.

Waardengebied	Hoe belangrijk vind ik het?	Hoe vul ik dit gebied in?
Familie (anders dan partner of kinderen)		
Huwelijk / Intieme relaties		
Ouderschap		
Vrienden / Sociaal leven		
Werk		
Educatie / Training		
Hobby's (niet in verenigingen)		

Geloof / Spiritualiteit		
Deelname aan verenigingen		
Fysieke verzorging (sport, voeding)		
Zelfzorg (tijd voor jezelf, alleen zijn)		
Zorg voor je omgeving (bv milieubewust zijn)		
Inspiratie door schoonheid (natuur, cultuur, kunst)		

Kijk nu naar de verschillen. Twee belangrijke punten waar je op kunt letten:

- Zijn er relatief belangrijke waarden die je te weinig invult?
- En
- Zijn er relatief onbelangrijke waarden die je teveel invult?

Bijvoorbeeld: Je hebt de waarde Werk een 9 gegeven, maar je hebt geen baan op dit moment. En dus zal de invulling (tweede cijfer) lager uitvallen, zeg een 3, want je solliciteert nog wel eens per week. Voel je je hier niet gelukkig onder? Vind je het gek? Het is toch hartstikke vervelend om geen baan te hebben?

Zo zie je maar hoe afhankelijk geluksgevoelens zijn van de situatie waarin je je toevallig bevindt!

Ander voorbeeld. Je vindt familie redelijk belangrijk (een 6), maar je rent van de ene verjaardag naar de andere (invulling 10). Hier zie je dat je teveel doet binnen een waarde die je, als je eerlijk bent, niet zo heel belangrijk vindt.

Hoewel geluksgevoelens dus niet te sturen zijn, is een waardevol leven wel degelijk iets wat je kunt bereiken. *Het ware geluk zit hem volgens mijn eigen definitie dus in het volgen van je waarden.* Als jij uit bovenstaande testje concludeert dat sommige waardengebieden wel wat meer, en andere wel wat minder aandacht zouden mogen krijgen, bedenk dan wat je vandaag en morgen zou kunnen doen om deze woorden in daden om te zetten. Als je niet gelukkig bent met je huidige situatie, dan mag je dat voelen. Geluk is niet heilig en al zeker niet altijd haalbaar. Los van hoe je je voelt kun je besluiten om vandaag nog in actie te komen, waardoor je leven meer kleur zal krijgen.

De dood is een belangrijk ijkpunt binnen dit thema, omdat je op het einde vaak pas scherp ziet hoe je had willen leven. Achteraf bezien hebben we dus makkelijk praten. We zien dan vaak beter wat we met de kennis van nu anders zouden doen, en wat ons leven werkelijk de moeite waard maakte.

Bronnie Ware werkte als verpleegkundige in een hospice. Zij sprak veel met mensen die op sterven lagen. Bronnie vroeg hen of er dingen waren waar ze achteraf bezien spijt van hadden, of die ze graag anders hadden aangepakt. Er bleken veel overeenkomsten te zijn in de antwoorden die deze mensen gaven. De volgende vijf reacties kwamen het meeste voor:

1. Ik zou willen dat ik de moed had gehad om een leven te leiden trouw aan mezelf, in plaats van dat ik heb gedaan wat anderen van mij verwachtten.
2. Ik zou willen dat ik niet zo hard gewerkt had.
3. Ik zou willen dat ik mijn gevoelens meer geuit had.
4. Ik wou dat ik mijn vriendschappen meer gekoesterd had.
5. Ik wou dat ik de moed had gehad om dingen te veranderen, of om gekke dingen te doen.

Herken je jezelf in één of meer van deze spijtbetuigingen? Wat als jij morgen zou komen te overlijden? Waar zou je dan spijt van hebben?

Ik zou spijt hebben van ...

.....

.....

Neem meteen een eerste stap: wat kun je vandaag en morgen doen om meer te leven naar je waarden?

Waardengebied:

.....

Wat ik vandaag anders ga doen:

.....

.....

Vraag 7

Hoe kom ik erachter wat ik werkelijk wil met mijn leven?

Misschien is het mooi als we gelijk even doorpakken na de vorige vraag. Want veel mensen weten wel ongeveer wat ze belangrijk vinden in het leven. Toch hebben ze geen idee van wat ze dan daadwerkelijk zouden willen gaan doen. Vaak creëren we een geweldige piekerwolk om thema's als Werk en Relaties heen. We proberen door na te denken een soort van spooktocht uit te zetten in ons hoofd, hopende dat we dan ontdekken waar ons hart ligt. Niet weten wat je wilt doen met je leven voelt vaak als stil staan, en dus als achteruitgang. Het leven trekt aan je voorbij en je hebt geen idee in welke trein je moet stappen. Met als gevolg dat je op een leeg perron zit te kniezen over hoe het nu verder moet.

Veel mensen die vastzitten in een dergelijke situatie voelen dat de tijd dringt. Het leven is kort en als je (bijvoorbeeld) rond je dertigste nog geen vaste relatie of goede baan hebt, dan beginnen de zorgen meestal al harder te schreeuwen. Deze

tijdsdruk wordt vaak gecombineerd met de eis dat, als je een weg kiest, je wel zeker moet weten dat het ook de goede weg is. Een opleiding of baan moet dus perfect passen, want anders ga je weer twijfelen. Alsof je dus onder enorme tijdsdruk een *hole in one* moet slaan op een golfbaan waar je nog nooit op gespeeld hebt.

Iedereen voelt dat dit een onmogelijke opgave is, dus laten we om te beginnen onderzoeken wat je allemaal van jezelf verwacht en hoeveel druk je jezelf oplegt. Als jij binnen een bepaalde tijd helemaal zeker moet zijn van wat je wilt met je leven, besef dan dat

- Tijdsdruk de verwarring alleen maar groter maakt,
En
- Dat de perfecte keuze niet bestaat.

Ook hier speelt het thema controle een belangrijke rol. We denken (en hopen) controle uit te kunnen oefenen over ons lot, door van tevoren tot in detail te bedenken wat het perfecte plaatje is. Een cliënt van mij dacht dat plaatje bij elkaar gepuzzeld te hebben, tot haar perfecte man ineens vreemd bleek te gaan en het bedrijf waar ze werkte haar ineens ontsloeg. En ze had het allemaal nog juist zo mooi uitgedacht! Daar stond ze dan met al haar schijncontrole.

Zelf dacht ik altijd zeker te weten dat ik als psycholoog in een kliniek zou komen te werken. Tot ik er tijdens mijn eerste baan achter kwam dat psychologen binnen de ggz meestal 7 tot 8 cliënten per dag moeten behandelen. Dit kon ik niet. Ik liep geweldig tegen mijn eigen grenzen aan en voelde de eerste burn-out al hangen. Ik nam ontslag om dat te voorkomen en bleef werkloos en gedesillusioneerd achter. En ik had het allemaal nog zó mooi bedacht van tevoren...

De perfecte weg bestaat niet. Verdwalen in keuzemogelijkheden en ‘het soms gewoon echt even niet weten’ hoort er dus bij. Als je wacht op de perfecte trein, dan zul je op het perron achter blijven. Als je bereid bent om een trein zonder hele duidelijke of ideale bestemming te pakken, dan kom je in ieder geval in beweging. In mijn geval ben ik na tien jaar van dwalen uiteindelijk bij het bedrijf Seetruie terecht gekomen. De mensen die daar werken zijn ongelooflijk warm, lief en hebben geweldig veel compassie voor hun cliënten. Na tien jaar ben ik dus eindelijk ‘thuis’, zo voelt het althans. In de tussentijd heb ik meerdere banen gehad en heb ik dus in verschillende niet-perfecte treinen gezeten. En die reis heeft me uiteindelijk toch hier gebracht.

De moraal van dit verhaal. Je kunt alleen ontdekken wat je wilt doen met je leven door onderweg te gaan. Dit gaat gepaard met klooiën, uitproberen, falen en opnieuw beginnen. Je kunt van

alles bedenken en ideale plaatjes blijven schetsen tot je er
scheel van gaat zien; uiteindelijk weet niemand waar hij in het
leven precies terecht komt. Durf dus om een trein te nemen die
niet perfect is. Voor je het weet is je reis echt begonnen.

Vraag 8

Maar heb je niet gewoon een leuk testje voor mij?

Nou vooruit, omdat jij het bent ☺. Het zou natuurlijk flauw zijn om het bij de vorige vraag te laten. Toch is het voor mijzelf een heel belangrijk besef dat alleen gedrag uiteindelijk leidt tot antwoorden en dat piekeren alleen maar leidt tot meer gepieker.

Als je nu briesend van motivatie staat te wachten op de niet-perfecte trein, dan help ik je graag nog een klein beetje op weg. Onderstaande uitspraken gaan vooraf aan het woordje ‘eigenlijk’. In therapie ontdekte ik dat veel mensen dit woord gebruiken als ze voor heel even schijt hebben aan hun verstand. Meestal begint Harry (in mijn geval) namelijk gelijk te zeiken als ik iets wil gaan doen wat groot is, spannend of risicovol. Dit boek schrijven mag niet van Harry omdat het qua vorm een heel nieuw idee is, en als ik faal dan vindt de lezer (ja jij) mij een eikel en dan lacht iedereen me uit en dan eindig ik eenzaam en alleen (of zoiets).

Maar eigenlijk wil ik dit, omdat ik ergens voel dat dit mijn pad is. Ergens voel ik dat er iemand moet zijn zoals jij waar ik contact mee kan maken, en wiens leven misschien een heel klein beetje leuker of makkelijker wordt met behulp van deze technieken. Eigenlijk wil ik dit boek dus wel degelijk schrijven.

Aan jou daarom ook de vraag of je wilt onderzoeken wat je zou doen als die ‘ja maar-machine’ op je hoofd het even niet voor het zeggen zou hebben. Wat zou je doen als alles mogelijk was? Hoe zou jij je leven dan vorm willen geven? Vul maar in!

Eigenlijk-vragenlijst

Als er geen obstakels zouden zijn, dan zou ik eigenlijk ...

- Ja / Nee Meer alleen willen zijn
- Ja / Nee Meer onder de mensen willen zijn
- Ja / Nee Meer willen lezen
- Ja / Nee Meer willen sporten
- Ja / Nee Meer gaan dansen
- Ja / Nee Minder willen werken
- Ja / Nee Alleen op reis willen gaan
- Ja / Nee Gezonder willen eten
- Ja / Nee Vrij willen zijn van alcohol, nicotine, drugs of antidepressiva
- Ja / Nee Vaker naar de film willen
- Ja / Nee Vaker naar een concert willen

- Ja / Nee Een boek willen schrijven
- Ja / Nee Meer willen schilderen
- Ja / Nee Willen verhuizen
- Ja / Nee Meer tijd met mijn kinderen willen doorbrengen
- Ja / Nee Een bepaalde opleiding willen gaan doen
- Ja / Nee Een andere baan willen
- Ja / Nee Het een en ander aan mijn uiterlijk willen veranderen (zo ja, wat?
- Ja / Nee Een bepaalde hobby (.....) willen gaan uitoefenen
- Ja / Nee Meer op de voorgrond willen staan
- Ja / Nee Meer willen daten of actiever op zoek willen gaan naar een partner
- Ja / Nee Vaker naar feestjes willen gaan
- Ja / Nee Huisdieren (soort: ...) willen hebben
- Ja / Nee Een nieuwe garderobe willen aanschaffen
- Ja / Nee Meer 1 op 1 met mijn partner samen willen zijn
- Ja / Nee Meer in de natuur willen zijn
- Ja / Nee Vaker een weekendje weg willen
- Ja / Nee Meer rust en stilte in m'n leven willen ervaren
- Ja / Nee Meer met bepaalde vrienden willen afspreken
- Ja / Nee Meer met geloof/spiritualiteit bezig willen zijn
- Ja / Nee Het liefste lekker niets doen
- Ja / Nee Meer naar muziek willen luisteren
- Ja / Nee Meer bezig zijn met muziek maken
- Ja / Nee Een (ander) instrument willen leren spelen
- Ja / Nee Nieuwe vrienden willen maken

- Ja / Nee De banden met mijn familie willen versterken
- Ja / Nee Juist minder contact hebben met mijn familie
- Ja / Nee Vaker (een bepaald gerecht) eten
- Ja / Nee Een rijker seksleven willen hebben
- Ja / Nee Mijn huis totaal anders inrichten
- Ja / Nee Een beter dag- en nachtritme willen hebben
- Ja / Nee Beter en/of langer willen slapen
- Ja / Nee Vaker lekker willen koken
- Ja / Nee Iets leuks voor mezelf kopen

Je voelt hem al: Overal waar je JA ingevuld hebt, daar staat iets waar je mee aan de slag kunt. Concreet genoeg?

Dan is nu de vraag of je in beweging wilt komen. Want ook deze lijst zegt je niet wat de perfecte weg is. Als je eigenlijk piano wilt leren spelen, dan is er geen garantie dat dit ook gaat lukken. Ik wilde zelf graag leren om meer verschillende dingen te koken, en maak nog steeds af en toe gerechten die een varken nog niet wil eten. Maar ik ben wel onderweg en daar gaat het om.

Dus misschien is het wel mooi om dit boek nu te sluiten en om, in plaats van verder te lezen, iets te gaan doen wat jou verder op weg helpt. Heb je ook nog wat te lezen in de trein...

Vraag 9

Hoe houd je je relatie leuk?

Ik krijg vaak cliënten in mijn praktijk die klagen over hun relatie. Meestal is het probleem dat de relatie niet slecht, maar ook niet heel goed is te noemen. De gezapigheid en routine van het gezinsleven kan er voor zorgen dat de liefde ‘normaal’ wordt en niet meer sprankelt als voorheen. Veel mensen die vreemdgaan, doen dit naar eigen zeggen omdat ze de kick van verliefd zijn of het gevoel van gepassioneerde seks zo missen. De vraag is dus hoe je kunt voorkomen dat de liefde langzaam verbleekt.

Een ironisch eerste punt daarbij is dat je niet moet verwachten dat je je relatie altijd nieuw en fris kunt houden. Alle dingen waar we vaak mee in aanraking komen, wennen op den duur. En dus zal er altijd een bepaalde gewenning optreden als je lang bij elkaar bent. Verwacht dus niet van jezelf dat je dertig jaar lang iedere dag super verliefd naar dezelfde kop gaat kijken. Weet dat alles went, zelfs die mooie kop van je vrouw of vent.

Tot zover het niet-romantische nieuws. Wat je wél kunt doen, is bewust investeren in het onderhouden, vernieuwen en recyclen van je relatie. Veel mensen stoppen hiermee op het moment dat er kinderen komen, of er een bepaalde sleur ontstaat binnen de dagelijkse routine. Iedereen die dit herkent zal toegeven dat dit ook komt door een bepaalde gemakzucht. Je bent al zo lang bij elkaar, de kans dat hij of zij nu nog wegloopt is dus klein, je hebt kinderen en een drukke baan, dus je komt gewoon weinig aan elkaar toe. En eigenlijk vinden we dat voor een deel dus ook prima.

Het gevaar is alleen dat het vuur van je relatie uitdooft als je maar lang genoeg denkt dat het wel zal blijven smeulen.

Uiteindelijk heb je nieuw brandhout nodig.

De open deur is natuurlijk wat iedereen al weet, namelijk dat je *goed moet communiceren*. Dit is een oefening die binnen therapieën zelden leidt tot goede resultaten. Dit komt voornamelijk omdat het als regel wordt opgelegd. Jij en je partner móeten beter communiceren. Maar waarom zou je? Dat geklets de hele tijd! Moeten we echt over alles heel democratisch gaan discussiëren? De meeste mensen hebben hier (als ze eerlijk zijn) totaal geen behoefte aan. Laat ik dus proberen om een andere insteek te nemen.

Als je samen bereid bent om te investeren in het vernieuwen van je relatie, dan kun je de volgende dingen doen:

- *Doe een interview* van twee keer een uur, waarbij jij eerst een uur lang je partner ondervraagt en daarna de rollen omdraait. Bedenk van tevoren welke vragen je wilt stellen. Het grappige is dat we zelfs na 50 jaar huwelijk nog nieuwe dingen over elkaar te weten kunnen komen. Het leuke aan deze oefening is dat je echt even een uur alleen maar vragen stelt of antwoorden geeft. Probeer dus die rollen goed gescheiden te houden en wees nieuwsgierig. Je kunt bijvoorbeeld vragen hoe je partner denkt over dingen, wat zijn leukste jeugdherinnering is, of wat hij ooit nog zou willen doen. Je zult dan verleid worden om de discussie aan te gaan, of om als partner mee te gaan denken (bijvoorbeeld: 'Jij wilt naar Alaska? Nou echt niet dus hè, weet je hoe koud het daar is? Prima dat je dat wilt maar dan ga je maar lekker alleen!'). Het gaat hier even niet om samen dingen plannen, of om samen tot overeenstemming te komen. Je bent puur en alleen geïnteresseerd wat je partner drijft en beweegt. Als je deze oefening consequent uitvoert, kan dit een heel mooi, fris perspectief geven binnen je relatie.

- *Doe nieuwe dingen.* Als je twintig jaar lang samen naar dezelfde camping in Zuid-Frankrijk gaat, dan kun je niet verwachten dat je relatie daar een nieuwe impuls gaat krijgen. Veel mensen kiezen daar juist voor en dat is natuurlijk prima, maar als je voelt dat je relatie een boost nodig heeft, doe dan vooral veel nieuwe dingen. Ga naar een onbekend restaurant, maak samen een wandeling in een bos dat je niet kent, of ga samen op salsa-les. Ook op seksueel vlak is het goed om te variëren en om te ontdekken waar je partner naar verlangt.

- *Kijk naar de waarden van je partner* en zoek hier verbinding mee. Als je allebei het lijstje bij vraag 6 invult, dan kun je zien welke waarden jullie beiden belangrijk vinden. Dit zijn dingen die je vervolgens samen zou kunnen gaan ondernemen. Bijvoorbeeld: jullie blijken beiden binnen het gebied educatie/training hoog te scoren, terwijl jullie dit gebied nauwelijks invullen. Wat zou je vervolgens samen kunnen gaan doen om dit gebied meer kleur te geven?
Je kunt ook zien wat de waarden van de ander zijn die hij wel, maar jij minder belangrijk vindt. Op die manier krijg je inzicht in wat je de ander zou kunnen gunnen. Bijvoorbeeld: Je partner blijkt sporten een 10 te geven, terwijl hij hier nauwelijks aan toekomt. Hoe mooi is het

als je op basis van die informatie kunt zeggen: ‘Ga jij maar even lekker een stuk fietsen, dan zie ik je over een paar uur weer.’

Een relatie is vaak goed als beide partners het gevoel hebben dat ze krijgen wat ze willen hebben. Doelbewust moeite doen en investeren in wat de ander graag wil hebben, kan een geweldige impuls geven binnen een uitgedoofd huwelijk.

Eigenlijk is het geheim van een goede relatie heel simpel, aangezien de meeste relaties goed beginnen. We kunnen dus veel leren van hoe de relatie toen, in het begin was. Onderzoek wat jullie samen bracht en wat de reden is waarom je bij iemand bent. Blaas dat smeulende vuurtje nieuw leven in en begin vandaag nog. Als je gaat wachten tot je partner het initiatief neemt, dan kun je wachten tot je een ons weegt. Het is jouw relatie, jouw leven, je doet dit in de eerste plaats voor jezelf.

Vraag 10

Hoe ga ik om met mijn negatieve zelfbeeld?

Het draait in onze maatschappij vaak om het nastreven van zoveel mogelijk positiviteit. Dit betekent ook dat we dikwijls proberen om ons negatieve zelfbeeld te veranderen in een positief zelfbeeld. Reclames spelen hier handig op in, door te opperen ‘dat je het waard bent’ om een bepaald product te kopen.

Veel mensen die bij mij in therapie komen hebben nou niet bepaald een hoge pet op van zichzelf. Veel mensen vinden zichzelf dom, dik, lelijk, zwak, slecht, slap, waardeloos of niet goed genoeg. Het is verleidelijk om dan in het verleden te gaan graven. Wie dat doet vindt altijd wel een oorzaak, die vervolgens het probleem zelf niet oplost (zie ook vraag 3). Vervolgens proberen mensen vaak om zichzelf te trainen om positiever over zichzelf te zijn. Ze gaan bijvoorbeeld voor de spiegel staan en zeggen spreuken als ‘Ik ben mooi’ en ‘Ik accepteer mezelf onvoorwaardelijk’. Buiten het feit dat deze

gedachten op de lange termijn niet te sturen zijn (zie vraag 1), ontstaat er dan een ander probleem. Het negatieve zelfbeeld wordt tijdelijk ingeruild voor een positieve versie.

Dit lijkt een slimme zet, maar uit onderzoek blijkt dat ook een positief zelfbeeld kan zorgen voor allerlei psychologische problemen. Jazeker, je leest het goed: zowel een negatief als een positief zelfbeeld kunnen een belangrijk obstakel vormen op je weg naar een waardevol bestaan.

Laten we een oefening doen die dit demonstreert. Als je bereid bent om dit echt even samen met mij te doen, dan zul je een hele bijzondere ervaring hebben, dus doe je mee? Je hebt een vel papier en een pen nodig.

Ja pak het maar even, ik wacht wel. Alle tijd. En ja pak ook maar gelijk wat te drinken ofzo. Omdat je het waard bent ☺.

Ben je er weer? O.k.. Schrijf dan op de voorkant van het blad alle negatieve dingen die je maar over jezelf kunt verzinnen. In mijn geval zou ik opschrijven: Ik ben een kluns, ik ben niet altijd aardig, ik ben niet sociaal, ik ben niet goed genoeg, enzovoort. Je kunt vast wel een aantal dingen bedenken. Neem de tijd.

Draai het vel nu om en bedenk wat je leuk vindt aan jezelf. Dit kunnen overigens dezelfde dingen zijn die je net nog stom

vond aan jezelf. Harry vindt mij bijvoorbeeld dom en slim. Dat kan dus best, aangezien onze verstanden mafkezen zijn die er soms helemaal geen bal van snappen. Schrijf maar op. In mijn geval. Ik ben loyaal, sportief, creatief, een goede vriend, bij vlagen best aardig, gul, levensgenieter, enzovoort.

Heb je dat? Als je geen positieve dingen kunt bedenken, schrijf dan op wat andere mensen vaak aan vleierende dingen over jou zeggen. Kun je dan nog steeds niets bedenken? Kom dan hier en knuffel mij.

O.k., ik ga er vanuit dat je nu op beide kanten dingen hebt geschreven. Bedenk nu wie de mensen zijn die echt belangrijk zijn voor jou in je leven. In mijn geval zijn dat mijn vriendin, mijn moeder, een paar goede vrienden en collega's (en jij natuurlijk). Bedenk welke mensen er voor jou echt toe doen. Stel je voor dat die mensen tegenover je zitten. Alles wat je qua persoonlijk contact belangrijk vindt, zit dus tegenover je. Je kunt ook een stoel gebruiken als ijkpunt, door deze tegenover je te zetten. Alle belangrijke mensen in je leven zitten op die ene stoel bij elkaar op schoot.

Probeer je nu voor te stellen dat je negatieve zelfbeeld je helemaal overheerst. Dit kun je doen door het vel met negatieve spreuken dicht voor je ogen te houden. Doe dit een paar seconden voor je verder leest.

Als je dat vel met negatieve overtuigingen zo dicht tegen je gezicht houdt, kun je dan nog contact maken met die belangrijke mensen tegenover je? Ik kan me voorstellen dat je negatieve zelfbeeld echt even tussen jou en die mensen in stond. Klopt? Er was dus even geen contact door al die negatieve gedachten.

Draai het vel nu om en ga helemaal op in je positieve zelfbeeld. Hou het vel met de leuke spreuken recht voor je gezicht. Zie je wat er gebeurt? Hetzelfde als bij de negatieve overtuigingen! Ineens heb je weer even geen contact met de belangrijke mensen aan de overkant.

Pak nu het vel vast met je linkerhand en bekijk het zoals je normaal gesproken naar een blad met informatie zou kijken (dus het blad op hoogte van je schoot en jij naar beneden kijkend. Kijk nu vooruit, naar de mensen tegenover je. Nu zie je ze wel! Draai vervolgens, terwijl je naar de mensen tegenover je blijft kijken, het vel een aantal keren om. Kijk dus niet naar het vel terwijl je dit doet en blijf je focussen op de mensen tegenover je.

Weet je nu nog wat er op het blad staat? Maakt het uit of je positief of negatief over jezelf denkt in deze situatie? Dat blad (de gedachten over jezelf) wisselt van positief naar negatief,

maar eigenlijk is dat niet meer belangrijk. Het gaat om het contact dat je hebt met de mensen tegenover je³.

Als je leert om afstand te nemen van je zelfbeeld (of dit nu positief of negatief is), dan ben je in staat om contact te maken met de dingen die echt belangrijk zijn in je leven. Bewaar dit vel en leg het ergens neer waar je het af en toe tegenkomt. Word je bewust van het feit dat je zowel positieve als negatieve gedachten over jezelf hebt en dat dit ‘maar’ gedachten zijn. Net zoals bij vraag 1 hoef je ook deze gedachten niet zo serieus te nemen. Je bent niet je zelfbeeld, je bent wat je in het hier en nu ervaart. Zie jezelf terug in het contact dat je hebt met de mensen om je heen. Voor je het weet hoef je dan niet meer serieus over jezelf na te denken en ga je op in het moment.

³ Deze oefening heb ik met toestemming geleend van Russ Harris en daarna herschreven.

Vraag 11

Wie ben ik?

Het is lastig om niet verleid te worden door de verplichtingen van alledag. Want je *moet* naar je werk, je *moet* de kinderen van school halen, eten koken, en 's avonds ook nog naar de sportschool! Veel mensen ervaren het leven als een lijst van verplichte activiteiten die ze moeten afwerken. Hierdoor vergeten we dat het leven van ons is, en dat we vrij zijn om dit leven zelf vorm te geven.

Hoe kun je weten wat het verschil is tussen wat je werkelijk zou *willen* doen met je leven, en wat je *denkt* dat je zou *moeten* doen met je leven? Het lijkt wel of we de helft van ons bestaan bezig zijn om ons los te weken van onze leergeschiedenis. Wat we van onze ouders belangrijk moesten vinden, wat binnen de sociale context de norm was, enzovoort. Tot we beseffen dat we ook nog eigen waarden hebben, die vaak strijdig zijn met wat we hebben geleerd.

Vaak begint de vorming van onze identiteit met een algehele, ongenueanceerde opstand tegen de gevestigde orde (ook wel de

pubertijd genoemd). Pas later kom je erachter dat ook deze opstand weinig te maken had met je werkelijke waarden. Alles doen wat je ouders juist niet zouden willen is immers net zo rigide als de regels waarmee je bent opgevoed. Door precies te doen wat van je ouders niet mocht, volgde je indirect toch de regels uit je opvoeding door ze om te draaien. Het kan (in mijn geval) tot ver voorbij je dertigste verjaardag duren, voordat je snapt dat ook het volgen van de tegenovergestelde weg een spiegel is van je opvoeding. En dus kun je weer helemaal overnieuw beginnen. Ziehier mijn pre-midlife crisis in volle glorie!

Ontdekken wat je werkelijke waarden zijn, begint met het observeren van je leergeschiedenis, zonder dat je hier direct op reageert. Het ingewikkelde is namelijk dat ook elementen uit je leergeschiedenis prima kunnen passen bij wat je zelf in het hier en nu vindt en wilt. De emoties ontstaan meestal doordat we (in mijn geval) heel graag niet op onze ouders willen lijken. Het is heel verleidelijk om zowel je DNA als je leergeschiedenis te ontkennen, aangezien dit voelt als het verwerpen van een opgelegde identiteit. En toch is ook dit een ontkenning van wie je werkelijk bent. Even diep ademhalen dus, en weer overnieuw beginnen...

Als je van een afstandje kunt observeren wat jou heeft gemaakt tot wie je nu bent, dan kun je ook gaan toetsen of deze

elementen passen bij wie je in het hier en nu zou willen zijn. Binnen de marge die het determinisme ons laat, kun je vervolgens gaan experimenteren met nieuw gedrag. Verwacht dan overigens niet dat je iemand anders wordt. Vaak is het grootste probleem dat we weigeren te accepteren wie we nu eenmaal zijn. Ik kan een bloedhekel hebben aan bepaalde karaktereigenschappen van mijn vader, en tegelijkertijd niet ontkennen dat ook zijn DNA en leergeschiedenis mijn persoonlijkheid mede bepaalt. Ik zal dus nooit een boeddhistische Brad Pitt worden. Het is het omhelzen van dát besef; dat je menselijkheid je nooit zal verlaten, waardoor je in staat zult zijn om tóch te doen wat je eigenlijk zou willen doen.

Want uiteindelijk gaat het niet om het maken van een perfect zelfportret, maar om het schilderen ervan. Alleen door het doen van nieuwe dingen kun je ontdekken wat werkelijk bij jou past en wat niet. Kijk naar je verleden als een potentiële bron van mogelijkheden. Alles wat je ouders en je leergeschiedenis hebben aangedragen kan opnieuw getoetst worden, vanuit het hier en nu standpunt. Weet je vervolgens niet zeker of iets echt bij je past? Ga het dan eerst uitproberen! Combineer dit met de nieuwe dingen die je in de nabije toekomst krijgt aangeboden, wees nieuwsgierig, en besef dat het leven jouw eigen, persoonlijke feestje is. Tijd dus om de slingers op te gaan hangen!

Je hoofd zal je hart nooit begrijpen. Misschien proberen we wel veel te veel na te denken over wat we nooit zullen snappen. Je ware identiteit is hier, nu. Hoe je deze kleur geeft bepaal je zelf, ook hier en nu. En dus is de belangrijkste vraag: Wat ga je vandaag doen?

Vraag 12

Ik denk dat ik een psychische stoornis heb. Wat moet ik doen?

Het bestaande systeem waarmee psychologen diagnosticeren, is gebaseerd op dat van de medische wereld. Hierbij wordt voor aanvang van de behandeling een ziekte vastgesteld, en vervolgens wordt er een behandelplan gemaakt om deze ziekte te genezen. Ook binnen de psychologie wordt al heel snel gesproken over een stoornis, bijvoorbeeld een depressieve stoornis of een angststoornis. Vervolgens krijgt iemand op basis hiervan een behandelplan aangemeten, al dan niet ondersteund met medicatie. Om te kijken of iemand ‘genezen’ is, wordt vervolgens aan het einde van een behandeling gekeken of de klachten zijn verdwenen.

Eigenlijk heeft de psychologie de denkwijze van artsen dus simpelweg gekopieerd naar de manier waarop ze naar psychische problematiek kijkt. Hierdoor worden psychische klachten op dezelfde manier benaderd als fysieke problemen. En dat terwijl er juist hele grote verschillen zijn! Zo is het

hebben van psychische klachten veel normaler dan de meeste mensen zullen denken.

Begin met het observeren van de mensen om je heen en je ziet direct wat we bedoelen. Iedereen om je heen is soms bang, bedrukt, boos, moe, rusteloos, geïrriteerd, gestrest, slapeloos, in de war, enzovoort. Het hebben van psychische klachten is *zo normaal* dat je absoluut niet kunt beweren dat er dan ook sprake is van een stoornis. De ‘oude’ psychologie impliceert dat je klachtenvrij moet zijn om psychisch gezond en gelukkig te kunnen zijn. Dat is volgens mij onzin. Sterker nog: Zonder angst en pijn zou je ook niet weten wat je echt belangrijk vindt in je leven.

Binnen ons vakgebied is er gelukkig iets aan het veranderen. Steeds meer hulpverleners erkennen dat je mensen niet helpt door alleen klachtgericht en oplossingsgericht te werken. Want wat is het effect van dat negatieve ziekte-denken? Voor je het weet, ga je geloven dat er van alles mis met je is! Dat je zwak bent omdat je je vaak somber voelt, of dat je simpelweg niet goed genoeg bent. Dat je een angsthaas, een aansteller of een watje bent. Het signaal dat het ziekte denken afgeeft, is dat het hebben van psychische klachten ‘slecht’ is en dat de klachten bestreden dienen te worden. De positieve psychologie kiest hierin voor een totaal andere aanpak.

Er zit een diepere gedachte achter deze stroming van therapieën. Deze uit zich onder meer door een humanere, meer vriendelijke visie op psychopathologie. Daar waar de ‘oude’ psychologie vanuit een ziektemodel naar de cliënt kijkt, daar richten therapieën zoals mindfulness en Acceptance and Commitment Therapy (ACT) zich vooral op het verbeteren van vaardigheden. Tot op heden is het zo dat een therapeut in de tweede lijn van de reguliere geestelijke gezondheidszorg gebonden is aan het stellen van een zogenaamde DSM-diagnose. Dit betekent dat je je cliënt een stoornis *moet* toedichten na de intakeprocedure, anders wordt je therapie niet vergoed. En dus krijgen de meeste mensen binnen de ggz te horen dat ze van alles mankeren.

Wij dromen van, en pleiten voor een cultuuromslag waarin mensen niet langer alleen maar behandeld worden vanuit het ziektemodel waarop de DSM gebaseerd is. Belangrijk daarbij is dat we niet tot doel hebben om problemen onder het tapijt te vegen. Als er problemen zijn in het denken of functioneren van mensen, dan dienen deze te worden aangekaart. *De manier waarop* dit gebeurt, zou volgens ons (en vele anderen) echter veel beter vanuit een andere focus kunnen gebeuren. In plaats van dat we angsten labelen als ‘slecht’, kunnen we gaan onderzoeken wat de waarden zijn achter al die angst. In plaats van dat we oncontroleerbare gedachten en emoties proberen te sturen, kunnen we proberen een actieve, uitnodigende houding

aan te nemen t.o.v. al die onvermijdelijke hersenspinsels. We kunnen leren dat ‘je lekker voelen’ niet altijd een voorwaarde hoeft te zijn voor een leuk leven. Het is *het erkennen van onze eigen menselijkheid* die ons kan laten ervaren dat, achter de wolken van je verstand, wel degelijk de zon schijnt.

Wat betekent dit verhaal nu voor jou en deze vraag? Ten eerste dat ik je wil uitnodigen om met een humane, compassievolle blik naar je eigen klachten te kijken. Het feit dat we worstelen, dat we moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden hebben en dat we het soms echt even niet meer weten *is volkomen normaal*. Laat je dus niet gek maken door het idee dat jou iets mankeert of dat je een stoornis hebt. Er zijn duizenden psychologen in Nederland die helemaal niet de behoefte voelen om jou in een dergelijk hokje te plaatsen. En dus hoef je dit zelf ook niet te doen.

En natuurlijk is daarmee je probleem niet weg en kun je alsnog hulp zoeken. Mijn tip is vooral: Laat de basishouding zijn dat je niet gek bent als je het leven soms niet snapt of aankan. Google eens een keer iets over positieve psychologie, ontdek ons, en ontdek vooral dat je mag zijn wie je bent.

Vraag 13

Hoe ga ik om met angst?

Paniek aanvallen, wie houdt er niet van? Nou ik niet dus. Ik heb altijd al een lijf gehad dat nogal snel onder hoogspanning komt te staan. Zodra ik nerveus word, begin ik te trillen en voelt mijn lijf als een centrifuge met twee bakstenen erin, die op standje turbo probeert om stil te blijven staan. Vreselijk vond ik dat altijd, vooral als ik een praatje moest houden voor de klas. Dan sloeg mijn lijf als het ware op slot en had ik geen controle meer over mijn stem.

Een kleine greep uit mijn verleden: Ik had een keer een complete black-out tijdens een presentatie op de middelbare school. Ik rende zelfs de klas uit. Dikke paniek, tranen met tuiten en de schaamte van een olifant. Vanaf dat moment werd het geven van presentaties voor mij een grotere angst dan doodgaan. Ik deed alles om mijn paniekgevoelens te controleren en te vermijden. Je zult deze dingen ongetwijfeld herkennen als je zelf ook last hebt of hebt gehad van fysieke angst. Zo deed ik bijvoorbeeld regelmatig ontspanningsoefeningen. Deze hielpen me te ontspannen, maar

hielpen me niet van de paniek tijdens presentaties af. Ik heb Valeriaan-thee gezopen tot m'n voeten sliepen en ik was een meester in het ontduiken van enge situaties, door het verzinnen van smoezen en het vermijden van drukke plekken. In de collegezaal ging ik tijdens mijn studie altijd achteraan in de hoek zitten, zodat ik makkelijk weg kon als ik niet goed werd. Ik had altijd een kalmeringstablet bij me, *just in case*. Van vermijden tot bestrijden, you name it, I've done it.

Ik weet nog dat ik een keer op de fiets zat onderweg naar een voordracht, en dat ik hoopte dat ik zou vallen. Op je bek gaan om niet op je bek te hoeven gaan dus. Alles doen om maar niet te hoeven voelen dat je lijf dingen doet waar je geen enkele controle over hebt. In de trein wilde ik altijd in de buurt van de wc zitten, de bus vond ik een gruwel omdat ik dan helemaal niet kon vluchten. Al met al beheerste mijn angst mijn leven.

Tegenwoordig spreek ik meerdere keren per week voor grote groepen mensen. Ik had een tijdje geleden een lezing voor zevenhonderd beginnende psychologen. Harry moet dan overigens nog steeds aan het zuurstof, en ook mijn lijf voelt dan nog altijd aan als dat van iemand met de ziekte van Parkinson die per ongeluk aan infuus red bull is gezet.

Het grote verschil met vroeger is dat ik mijn angsten nu veel meer toelaat. Dit klinkt simpel, maar vergt oefening en

bereidheid. De eerste stap is dat je beseft dat je geen controle hebt over je angst. Als psycholoog kan ik je met zekerheid zeggen dat angst echt niet te sturen is. En weet uit het bovenstaande verhaal: Als er een manier was geweest, dan had ik die echt wel gevonden, al was het alleen maar voor mezelf.

De pest is dus dat je angst nooit zal doen wat jij zegt. Ook na jaren van spreken voor groepen kan de angst mij ineens weer naar de keel grijpen. Wat ik dan probeer te doen, is een soort voelen met voorbedachte rade. Als je weet dat je angst niet kunt controleren, dan kun je in plaats daarvan proberen om die angst wat meer ruimte te geven. Dit doe je door het gevecht tegen deze gevoelens actief te staken. Let hierbij op het woordje ‘actief’. Denk niet dat het stoppen met strijden iets heel lamlendigs is, alsof je je willoos naar de slachtbank van je eigen angsten laat leiden. Als mijn hart besluit om te veranderen in een spontane lokale houseparty, dan vraag ik me vooral af of dat even mag. En dan nog even. En dan nog even.

Ik maak dus bewust ruimte, zodat mijn angst er gewoon even mag zijn. Ik hoef dus niet ontspannen te zijn, ik mag dat paniekerige gevoel gewoon even hebben.

Het is de strijd tegen onze angst die ervoor zorgt dat deze echt een probleem gaat vormen in ons leven. Angst hoort er nu eenmaal bij. Een presentatie geven is in die zin altijd een beetje klote, omdat er altijd angst bij komt kijken. Het leven is soms

uitdagend, pijnlijk en eng. De vraag is dus vooral of je daar ruimte voor wilt maken.

Deze techniek beperkt zich niet tot fysieke angst, maar kun je ook toepassen bij (chronische) pijn, het verlies van je baan, de dood van een geliefde of andere moeilijke situaties. Voor mij was het heel belangrijk om te erkennen dat het leven soms gewoon best wel kut kan zijn. Dat God⁴ af en toe een scheet laat die kan stinken als een kudde zwetende buffels in de sauna. Kortom: Shit happens.

Dus, beste lezer, stille vriend. Als je in een moeilijke situatie zit, mag je dat dan even moeilijk vinden, en dan nog even, en nog even? Als je iemand verloren hebt waar je nog vaak aan denkt, mag dat verdriet dan ook een plekje hebben op de bank naast je? Als je ruimte kunt creëren voor alles wat je liever niet zou willen denken, voelen en ervaren, wie weet staan deze gevoelens je dan ook veel minder in de weg. Mijn angst om presentaties te geven zal nooit verdwijnen. Maar omdat ik die angst toelaat en de ruimte geef, hoef ik ook niet meer tegen deze gevoelens te vechten. En dat geeft me de ruimte om toch te doen wat ik zo waardevol vind.

⁴ Als God bestaat kan hij overigens een dikke discussie verwachten.

Oefening: Stress ervaren

Ga zitten en observeer hoe je ademhaalt. Als je stress ervaart, zul je waarschijnlijk merken dat je een snelle ademhaling hebt, en dat je vooral vanuit je borst ademhaalt. Haal in dat geval een paar keer diep adem vanuit je buik. Kijk vervolgens naar je handen, en voel hoe de stress en spanning door je handen stromen. Merk op of je handen trillen en of ze warm of koud aanvoelen. Verzet je niet tegen dit gevoel en geef je gedachten en emoties de ruimte, terwijl je stil blijft staan bij het gevoel in je handen. Richt je aandacht nu op je nek, en beweeg je hoofd van links naar rechts om te ontdekken of je nek gespannen is. Leg je handen op je nek, en laat de stress toe in je lijf, zonder dat je deze probeert te vermijden.

Metafoor: Draaien aan de bereidheidknop

Als je angst toeneemt, terwijl je beseft dat je hier geen controle over hebt, wat dan? Probeer je angst eens te zien als een knop waar je niet aan mag draaien. Zomaar ineens draait de knop vanzelf en nemen de angstige gevoelens toe. Naast de angstknop is er echter nog een knop, waar je wél aan kunt draaien. Dat is de bereidheidknop. Als je angst toeneemt, kijk dan of je bewust je bereidheid om deze te verdragen kunt vergroten.

Probeer dit uit als je merkt dat je angst toeneemt. Wat gebeurt er als je voor één keer niet wegloopt, als je je niet probeert te ontspannen en als de angst er dus gewoon even mag zijn?

Oefening: Toelaten van angst

Gevoelens toelaten, ruimte maken

Situatie: Je hebt een vervelende ervaring, of je hebt net een vervelende ervaring achter de rug. Voorbeelden: Je hebt net vervelend gesprek met je baas gehad, je hebt hoofdpijn, je maakt je zorgen om de toekomst, enzovoort. Wat kun je doen? *Merk het op.* Richt je aandacht op wat de ervaring met je doet. Wat gaat er door je heen?

.....

.....

Sta hier aandachtig bij stil.

Let op je ademhaling. Probeer je voor te stellen dat je dit nare gevoel in- en uitademt. Hou het gevoel dicht bij je en probeer het niet van je af te blazen. Wees aanwezig met het nare gevoel, terwijl je adem haalt.

Geef het gevoel bestaansrecht. Probeer het gevoel niet kwijt te raken of te veranderen. Probeer juist om het gevoel uit te

nodigen. Niet omdat dit leuk is, maar omdat je bereid bent om vervelende gevoelens te ervaren.

Hoe ging dat?

.....

Vraag 14

Hoe ga ik om met mijn verslaving?

De ouderwetse manier waarop een verslaving binnen de psychologie altijd omschreven werd, was door het een 'ziekte' te noemen. Vervolgens moest iemand hiervan 'genezen', door maar lang genoeg het middel in kwestie niet meer te gebruiken. Als techniek werd dan dikwijls *zelfcontrole* ingezet. Je moest elke dag weer heel hard je best doen om je tegen de verleiding van het middel te wapenen. En dus was je je leven lang bezig met het vechten tegen de verleiding van die zak chips, die ene sigaret of die ene fles drank.

De terugvalcijfers van dit soort therapieën zijn overigens verontrustend hoog, maar wel verklaarbaar. Je kunt je namelijk afvragen of het wel mogelijk is om ten alle tijden de verleidingen om je heen te weerstaan. Je zou zelfs kunnen zeggen dat het onderdrukken van dit soort gevoelens (het verlangen naar iets verslavends) er juist voor zorgt dat je stiekem nóg meer naar dat middel gaat verlangen. Je ziet dit

gebeuren bij het jojo-effect van mensen die zichzelf een week uithongeren met afslank-shakes en sla. Zodra deze week voorbij is, val je keihard terug in je oude patroon.

Dus even voor de duidelijkheid. Jezelf bestraffend toespreken, vechten tegen je verslaving, nicotinepleisters of kauwgom, jezelf uithongeren of jezelf wijsmaken dat een verslaving slecht voor je is, dat zijn allemaal technieken die voor geen meter werken. Waarom zijn er dan toch zoveel reclames over afslankkuren? Omdat hier enorm veel geld in omgaat! De effectieve manier van het omgaan met een verslaving kost niets en is daarom commercieel gezien niet aantrekkelijk. Maar omdat jij het bent krijg je die methode nu van mij cadeau.

Niet dat het zo makkelijk is om te stoppen met een verslaving, in tegendeel. Misschien is dat ook wel een eerste, hele belangrijke boodschap: *We hebben een brein dat zich heel graag op de korte termijn fijn wil voelen.*

Dit betekent dat je eerste, biologische reactie op iets dat lekker voelt is: ‘Dat gaan we doen, dat voelt lekker! Kom maar op met dat eten, die sigaret, die pil of die drank, want op de korte termijn word ik daar heel gelukkig van!’

En de lange termijn? Dat interesseert ons brein niet zo. Tuurlijk, met de juiste argumenten zal het begrijpen dat het niet gezond is om gemiddeld twintig keer per dag je longen te

vullen met kankerverwekkende rook, maar dan nog. ‘Je opa is er toch 89 mee geworden, dus wat zou je je druk maken? Bovendien kun je net zo goed onder een trein komen.’

Met dit soort argumenten hield mijn eigen brein mij ruim tien jaar in een nicotineverslaving. Het maakte eigenlijk niet zoveel uit hoeveel verstandige gedachten ik had, mijn brein wist ze altijd te omzeilen.

De sleutel tot het stoppen met roken begon bij mij met het zien van de voordelen van mijn verslaving. Roken was een soort rustoment waarin ik even geen gezeik aan m'n hoofd had. Of ik me nu goed voelde of slecht, die sigaret gaf me altijd een soort geruststelling.

Verslavingen worden vaak betiteld als ‘slecht’, terwijl ze meestal ook positieve functies bezitten. Het onderzoeken en erkennen van die functies is een hele belangrijke stap. Stel je dus de vraag: Wat geeft mijn verslaving mij? Waarom vind ik het kennelijk prettig om er tóch mee door te gaan, ook al weet ik hoe slecht het voor me is?

Als je dat weet, kun je vervolgens gaan kijken naar de kosten van je verslaving. In mijn geval merkte ik dat mijn gezondheid op de lange termijn erg belangrijk voor me was. 1 op de 4 rokers haalt de 65 niet, dat was een statistiek waar zelfs mijn

opa niets aan kon veranderen. Daarnaast merkte ik dat het gebonden zijn aan de sigaret me erg irriteerde. Ik moest altijd rekening houden met het moment dat ik weer moest roken.

De kosten van je verslaving zijn belangrijk, want omgekeerd zijn dit de dingen die je terugkrijgt als je besluit om *uit de verslaving te stappen*. Je hoort dat ik niet zeg: *Als je stopt met het middel*. Dit is een belangrijk verschil. Dwing jezelf niet om te stoppen met je verslaving. Probeer vooral om bewust te kiezen voor het leven dat je werkelijk wilt leiden.

Oefening: de voordelen en nadelen van mijn verslaving

Wat zijn de korte termijn voordelen van je verslaving? Geeft het bijvoorbeeld een lekker gevoel, of hoef je voor even geen verdriet of verveling te voelen?

.....

.....

Wat zijn de lange termijn nadelen?

.....

.....

Hoe zou je leven eruit zien zonder je verslaving?

.....
.....

Hierna kun je onderzoeken wat het middel met je doet, door heel bewust nog een korte tijd te blijven gebruiken. Dit klinkt raar omdat je doel immers is om hiermee te stoppen. Toch kan het geweldig helpen om heel *mindful* te ervaren wat het effect is van de drug die je gebruikt. In mijn geval ben ik heel aandachtig gaan roken en volgde ik de rook door mijn keel naar mijn longen toe. Ik heb bewust geproefd hoe teer smaakte en maakte van ieder rookmoment een bewust moment. Ik kwam er hierdoor achter dat ik roken veel viezer vond dan ik altijd dacht. Als je dingen bewust beleeft, zul je anders naar deze dingen gaan kijken. De vraag is of je deze truc ook met je verslaving wilt uithalen.

De vraag is vervolgens of je de moeilijke bijwerkingen van je keuze met compassie tegemoet wilt treden. Hiermee bedoel ik dat het stoppen met een middel (uiteraard) kan zorgen voor moeilijke momenten, gedachten en gevoelens. De vraag is of je op dat soort momenten een beetje mededogen mag hebben met

jezelf, in plaats van dat je gelijk de zweep erover haalt. Als je stopt met roken of drinken dan mag je zo vaak als je wilt denken aan een sigaret of een fles drank. Je mag onzeker zijn, het moeilijk hebben, je mag zelfs terugvallen. Als je ervoor kiest om uit de verslaving te stappen, dan kies je voor een nieuwe weg. Dat mag je best eng vinden.

Ten slotte is het handig om een plan te hebben, en om dit niet alleen te doen. Schakel dus hulp in van vrienden, familie of hulpverleners.

De belangrijkste stappen zijn dus:

- Weet dat ons brein zich op de korte termijn lekker wil voelen.
- Onderzoek en erken de korte termijn voordelen van jouw verslaving.
- Onderzoek ook de lange termijn nadelen en wat het stoppen je dus zou opleveren.
- Probeer niet te stoppen met het middel, maar maak een keuze over de manier waarop jij je leven vorm wilt geven.
- Onderzoek voordat je stopt op een mindful manier hoe het voelt om de drug in kwestie te gebruiken. Ga dus bewust die zak chips eten, die sigaret roken of die drug gebruiken en merk op hoe dat voelt.

- Neem een houding aan van compassie en mededogen naar jezelf toe wanneer je besluit te stoppen met het middel.
- Maak een plan en laat je helpen door je omgeving.

Uiteraard is het onmogelijk om in vier pagina's een volledig programma te bieden. Mocht je meer verdieping willen over dit thema op basis van mijn manier van werken, dan zou ik je graag het boek 'De verslaving voorbij' (over allerlei verslavingen) en 'De opluchting' (over stoppen met roken) van Jan Geurtz willen aanbevelen. Door hem ben ik zelf uit mijn rookverslaving gestapt en daar ben ik hem nog dagelijks dankbaar voor.

Vraag 15

Hoe ga ik om met mijn angst voor de dood?

Relatief veel mensen om mij heen hebben de laatste tijd de vervelende gewoonte dat ze kanker krijgen. Op het moment dat ik dit schrijf vecht mijn tante voor haar leven, en is een andere tante (gelukkig oud en voldaan) net overleden. Het thema ‘dood’ is het afgelopen half jaar dusdanig actueel geweest in mijn leven, dat het eerst de bedoeling was om hier een heel boek over te schrijven. Tot ik besepte dat ik het ook wel met minder woorden af zou kunnen, en dat er veel andere thema’s zijn die indirect ook met de dood te maken hebben.

De kern van dit boek is dus nog steeds deze vraag, die in het midden van de andere vragen snakt naar een antwoord, vooral voor mijzelf. Maar je bent van harte uitgenodigd om mee te lezen.

Mijn eerste ervaring met de dood was toen ik een jaar of 23 was. Ik kreeg ineens een knobbeltje in mijn keel, dat binnen

een week uitgroeide tot een honkbal. Na drie operaties en medicijnen genas ik, wetende dat het ook anders af had kunnen lopen. Ik ben nog steeds geweldig dankbaar dat ik dit heb mogen meemaken. Want door het besef dat ik sterfelijk was, begreep ik ineens ook hoe beperkt mijn tijd op deze aarde was. Ik had destijds al een hele lijst met dromen en ambities in mijn hoofd, en realiseerde me dat ik maar beter kon gaan beginnen met afstrepen. Een jaar later lag mijn eerste boek in de winkels.

Sindsdien heb ik een soort haat-liefde verhouding met de dood. Haat vanwege de angst die hij oproept, liefde vanwege de motivatie die hij me geeft om alles uit het leven te halen. Ik zal met de haat beginnen, dan hebben we dat maar gehad.

Een tijdje geleden had ik een bultje op mijn hoofd. Ik natuurlijk gelijk half hyperventilerend naar de dokter, die zei: "Talgbultje, lekker laten zitten".

Daarna naar de kapper, die zegt: "Hee, je hebt een bultje zie ik." Ik: "Ja klopt, dokter zei dat er niets aan de hand was." Waarop mijn (inmiddels ex-) kapper zegt: "Oh dat zei de dokter van een andere klant van mij ook drie maanden geleden. Bleek toch kanker te zijn. We hebben hem gisteren begraven."

En daar stond ik, met Harry als lokale vertegenwoordiger van alles wat met dood en verderf te maken heeft naast me. Dat rotverstand van mij heeft dus een maand lopen zeiken over die

opmerking. Er moest een second opinion aan te pas komen om die eikel enigszins stil te krijgen⁵. Zo zie je maar dat ook psychologen zich af en toe de pleuris kunnen piekeren over dingen.

En dat is ook niet zo gek. De angst om dood te gaan ligt diep verankerd in onze biologie. Zoals één van mijn grote voorbeelden Irvin Yalom ooit schreef: ‘Angst voor de dood verwijst niet naar iets anders’.

En dus kun je concluderen dat het heel normaal is als je last hebt van angst voor de dood.

Wat vind je van deze stelling?

Zelf vond ik het wel een eye-opener, omdat ik juist vond dat ik van die angst af moest komen. Maar ook toen de angst om ziek te worden wegebde, bleef de dood een belangrijk thema. Als ik in de auto zat, besepte ik dat ik zomaar zou kunnen worden platgereden door een dronken idioot. En dat vliegtuigen soms neerstorten. En dat je ook nog A.L.S. kunt krijgen, of een stoeptegels op je hoofd. Kortom: Harry kon z'n bek maar niet houden over dit thema.

Mijn eigen proces is dat ik steeds meer probeer om de dood als thema wat meer ruimte te geven. We ontkomen niet aan de

⁵ Als je even vrolijk door dit boek bladert en nu denkt: ‘Wie de fuck is Harry?!’, kijk dan even bij vraag 1.

angst voor de dood en we kunnen deze al zeker niet bestrijden. Het besef dat het leven vroeg of laat eindigt is hard, maar wel reëel.

Dat brengt mij langzaam bij mijn liefde voor dit thema. Ik wil wel benadrukken dat ik hier zelf nog volop in zit en dat ik dus zeker niet alle antwoorden heb. En zelfs als ik die wel zou hebben, dan zouden dit nog steeds niet jouw antwoorden zijn. Iedereen heeft zijn eigen ervaring nodig om te ontdekken wat zijn of haar waarheid is. Ik wil je met mijn verhaal vooral aanmoedigen om zelf in dit proces te gaan duiken. Dus als je net als ik bang bent om dood te gaan, loop hier dan niet voor weg.

Want met je angst voor de dood vind je ook de waarde van het leven. *We worstelen alleen met dingen die kennelijk belangrijk voor ons zijn.* Mijn angst voor de dood is reëel, die mag ik hebben. En tegelijkertijd wijst die angst mij erop dat ik het leven zelf kennelijk zo leuk en waardevol vind! Dit besef zorgde bij mij voor een (gedeelde) transformatie van mijn doodsangst. Als ik nu denk aan de lijst van dingen die mij kunnen overkomen, dan denk ik ook gelijk aan de leuke dingen die ik nu graag zou willen doen. Het feit dat het leven eindigt is een sterk signaal, dat ons kan leren om het leven helemaal kapot te beleven. Daar waar de dood mij dus af en toe nog

steeds kan verlammen, daar wijst hij me ook op mijn lijstje met dromen en ambities. Tijd om te gaan leven dus!

Vraag 16

Ik voel me regelmatig depressief. Hoe kan ik leren om positiever te denken?

*“Vandaag ben ik gaan lopen. Ik maak me klein bij elk geluid. ‘k Ben veel banger dan ik was toen ik nog stil stond, mag zo wezen, maar ik kom eindelijk, ik kom eindelijk vooruit.”
(Acda en de Munnik – Vandaag ben ik gaan lopen)*

De afgelopen twintig jaar hebben de meeste stromingen binnen de psychologie ons laten geloven dat we onze gedachten heel serieus moeten nemen. Het belangrijkste uitgangspunt was hierbij dat je negatieve gedachten kunt vervangen door positieve. Dit impliceert dat negatieve gedachten kunnen verdwijnen als je maar hard genoeg je best doet om positieve gedachten te produceren.

Het probleem is alleen dat we al ruim 60 jaar weten dat dit helemaal niet kan. Extinctie van gedachten is onmogelijk. Als een gedachte eenmaal goed in je hoofd zit, dan krijg je hem er nooit meer uit. Als ik jou nu het woordje oekeboekewoek laat lezen, dan heb je vanaf nu neuronen die dit woord met zich

meedragen. Een ander mooi voorbeeld van hoe oude gedachten en gevoelens ineens weer kunnen opdoemen, is als je een reünie van je oude school bezoekt. Ineens blijkt een complete verbale wereld van gedachten en gevoelens van vroeger nog steeds te bestaan.

Een volgend probleem ontstaat op het moment dat we proberen om negatieve gedachten te verdringen met positieve gedachten. Dit impliceert dat positieve gedachten in het brein ‘los’ staan van negatieve gedachten. En dat terwijl al je gedachten met elkaar verbonden zijn, als een enorm netwerk met ontelbaar veel verbindingen. Kort gezegd. Naast het feit dat je negatieve gedachten nooit zullen verdwijnen, zijn gedachten ook nog eens niet te sturen. Dit betekent dat je ook met positief denken terecht kunt komen bij negatieve gedachten, aangezien deze deel uitmaken van hetzelfde netwerk. Bewust en gecontroleerd positief denken zorgt er dus vooral voor dat je brein actiever wordt, mét alle negatieve gedachten die dat brein óók bezit. Alsof je met je hoofd probeert om uit je hoofd te komen. Ironisch, is het niet?

De prijs van positief denken is dat je jarenlang bezig kunt zijn met het op orde brengen van je cognitieve ecologie, waardoor het leven zelf aan je voorbij trekt. Ik moet dan altijd denken aan een groot bos dat donker is door alle grote bomen. Deze bomen staan symbool voor je negatieve gedachten. Je kunt

proberen deze bomen om te kappen. Dat is een onmogelijke klus, en in de tijd dat je dit aan het proberen bent groeien er zelfs weer nieuwe bomen bij. Je kunt proberen om positieve bomen te planten, waardoor het bos zelf alleen nog maar groter wordt. De prijs is dat je de wandeling door het bos mist. Als je de hele tijd bezig bent met het kappen en planten van bomen, dan heb je je handen niet vrij om je eigen pad te bewandelen. Stel jezelf dus de volgende vragen: Waar wil ik naartoe met mijn leven? Welke bestemming zou er aan het einde van dat donkere bospad kunnen liggen? Is het echt nodig dat alle bomen vriendelijk ogen en recht naast elkaar op een rijtje staan? Of ben ik bereid om door het donkere bos te wandelen?

Vraag 17

Hoe kan ik onafhankelijk worden?

Binnen de westerse, individualistische cultuur worden we dagelijks geprogrammeerd met het idee dat we dingen zelfstandig moeten kunnen doen. We leren als kind al om ‘onze eigen boontjes te doppen’ en om ‘op eigen benen te staan’. Dit impliceert dat we het centrale middelpunt zijn van onze wereld en dat we zelf de controle hebben over hoe ons leven verloopt.

Hard werken dus. Je zorgt ervoor dat je zo min mogelijk afhankelijk bent van anderen. Je creëert het idee dat je alles zelf in de hand hebt en dat je je leven volledig onder controle hebt. Tot het moment dat je een burn-out krijgt, je van de trap valt of iemand plotseling overlijdt. Ineens word je geconfronteerd met de nare werkelijkheid. Je hebt geen controle. Plotseling valt de illusie van onafhankelijkheid in duigen, als een luchtkasteel dat door een wespensteek wordt lek geprikt. Ineens gaan de woorden van John Lennon leven: *Life is what happens to you while you're busy making other plans.*

We willen zó graag geloven dat we controle hebben over alles, dat zelfs de harde realiteit ons niet kan overtuigen. We houden liever vast aan een illusie dan dat we een vervelend voelend feit durven te omarmen. Het idee van controle voelt gewoon heel lekker, zoals die fles wijn waarvan je ook wel weet dat hij niks oplost, maar die voor even wat lucht en ruimte geeft tussen de nog levende hersencellen. We zijn verslaafd geraakt aan het idee dat we ons leven zelf kunnen sturen en weigeren te erkennen dat het leven ons leeft in plaats van andersom.

We willen dus onafhankelijk zijn, terwijl alles om ons heen bewijst dat dit onmogelijk is. Zelf vond ik het een heel ontnuchterend besef dat, als ik drie minuten zonder zuurstof zou komen te zitten, ik dan ter plekke dood neer zou vallen. Probeer dit eens te beseffen, dat ook jij binnen drie minuten dood bent als je niet heel rap naar adem hapt.

Wat vind je van dat idee? Heftig, eng, of lekker belangrijk? Ik vond het zelf nogal confronterend, omdat ik altijd een hele grote bek had over mijn eigen onafhankelijkheid. Toen ik besepte hoe afhankelijk ik werkelijk was, voelde ik me voor even heel klein en kwetsbaar. Ik dacht altijd dat ik alles gewoon zelf moest kunnen oplossen. Veel cliënten van mij proberen dit ook eerst een half jaar, voordat ze uiteindelijk besluiten om toch hulp te zoeken. Dit voelt dan vaak ook nog eens als ‘falen’, omdat het ons niet gelukt is om zonder zuurstof adem te halen.

Voel je hoe dubbel dit is? Je bent afhankelijk, én je mag het niet zijn van jezelf. Het is eigenlijk heel erg dat we onszelf dit aandoen. We zetten onszelf op een onbewoond eiland, terwijl we leven in een wereld waarin alles wat je nodig hebt binnen handbereik ligt. Met andere woorden: We maken het onszelf zo onnodig moeilijk.

Als je bereid ben te erkennen dat je niet lang zonder water, zuurstof, eten en liefde kunt, dan kan er een wereld voor je open gaan. Je kunt dan leren om met de stroming van het leven mee te zwemmen, in plaats van dat je tegen de stroming in blijft zwemmen. Je kunt leren om hulp te vragen, in plaats van dat je zelf iedere keer het wiel opnieuw moet uitvinden. Je mag dus dingen vragen van anderen, je mag deelnemen aan het leven. Haal diep adem en voel de lucht die je in leven houdt je longen binnenstromen. Weet dat je niet zwak bent als je om hulp vraagt, en zoek verbinding met de mensen om je heen. Er is niets zo normaal en menselijk als onze afhankelijkheid. Je mag dus zijn wie je bent, je mag verlangen naar liefde en contact.

Tijd om te gaan oefenen met het direct ervaren van dit idee. Probeer de volgende oefeningen uit en ervaar dat je nooit helemaal alleen bent. Waarom zou je onafhankelijk willen zijn als je op deze manier continu verbonden kunt voelen?

Oefening. Hallo! Contact!

Word je bewust van de dingen waarmee je in contact staat op dit moment. Begin met dit schrift. Kijk hoe je het vasthoudt, hoe het papier in je handen en op je vingers aanvoelt, en word je bewust van de letters die je leest. Zie dat je op dit moment denkt wat je leest, omdat ik dit nu toevallig schrijf. Jij hebt op dit moment neuronen in je hoofd die actief het woord oekeboekewoekte lezen, en dat stom genoeg waarschijnlijk nog gaan onthouden ook. Waarom? Omdat ik zo gek ben om het op te schrijven en niet omdat jij het zo leuk vindt om oekeboekewoekte te lezen.

Zit je, of lig je? Word je dan bewust van de ondergrond waarop je rust en voel het contact met je stoel, bank of bed. Welk gedeelte van je lijf staat in direct contact met je omgeving? Richt je aandacht op dat gedeelte en voel waar jij en je omgeving elkaar raken. Neem de tijd je volledig bewust te worden van dit contact.

Oefening. Blauwe zuurstof

Probeer je met open ogen voor te stellen dat de zuurstof die je inademt een blauwe kleurstof heeft gekregen. Als je over straat of door het bos loopt, word je dan bewust van het feit dat je zuurstof inademt uit die omgeving. Zie de stofdeeltjes voor je en stel je voor dat je ze als blauwe belletjes inademt en in je opneemt. Besef op dat moment hoe afhankelijk je stiekem

eigenlijk bent van je omgeving. Zonder die zuurstof had jij daar niet gelopen.

Vraag 18

Hoe ga ik om met traumatische ervaringen?

Bij deze vraag gaat het echt om de hele zware dingen die je in het leven tegen kunt komen, zoals het verlies van een kind, een chronische ziekte of een tragisch ongeval.

Ik schrijf dit twee dagen nadat vlucht MH17 is neergestort. Ik denk aan alle nabestaanden en hoe je in vredesnaam met zoiets om moet gaan. Sommige dingen wegen zo zwaar dat ze door het dak van je ziel heen kunnen vallen. De vraag is of, en hoe een psycholoog dat dak vervolgens weer kan dichtten.

Laat ik voorop stellen dat ik niet weet hoe jij (als je ooit iets heel heftigs hebt meegemaakt) je moet voelen. Hoewel ik probeer om me te verplaatsen in mensen, zal ik nooit helemaal snappen hoe het is om zoiets mee te maken. Als je zelf aan den lijve ondervindt dat er hele heftige dingen gebeuren of gebeurd zijn in je leven, en je even niet meer weet hoe je verder moet. Dan

biedt een objectief oog van buiten misschien een ander perspectief waar je wat aan kunt hebben.

Laten we om te beginnen eens onderzoeken wat we normaal gesproken vaak doen in dit soort situaties. Veel cliënten die gebukt gaan onder heftige gebeurtenissen, willen bij mij heel graag leren hoe ze ‘dit hoofdstuk van hun leven af kunnen sluiten’, zodat ze ‘het een plekje kunnen geven’ zodat ze ‘door kunnen met hun leven’. We willen moeilijke dingen dus graag in een doosje doen, er flink wat Duck tape omheen jassen, het doosje vervolgens in een zware kluis stoppen, om vervolgens die kluis ergens diep op zee te laten zinken in vergetelheid.

En wat zou het mooi zijn als dat zou kunnen! Ik heb zo een rijtje herinneringen klaar staan die wat mij betreft die reis wel zouden mogen maken. Maar als je nuchter kijkt naar herinneringen, dan weet je dat ze nooit zullen verdwijnen. Een hoofdstuk uit je leven willen afsluiten is gelijk aan het ontkennen van een gedeelte van je brein dat altijd actief zal zijn. Simpel gezegd. Als je iets heel heftigs hebt meegemaakt, dan zal de herinnering hieraan nooit verdwijnen.

Wat vind je hier van?

Zelf vond ik het erg vervelend om dit voor het eerst te lezen, en nu ik het zelf opschrijf merk ik dat ik er nog steeds moeite mee heb. Dit komt omdat wij allemaal heel graag in sprookjes

willen geloven. Het idee dat je herinneringen volledig achter je kunt laten lijkt te mooi om los te laten. Wat als we een manier vinden waardoor dit toch kan? Zou het niet heerlijk zijn?

Net als bij vraag 2 weet je wat mijn antwoord hier gaat zijn. Wat je vervolgens wél met een traumatische ervaring kunt doen, heeft te maken met nieuwe technieken binnen ons werkveld, die verder gaan dan alleen het herbeleven van het trauma.

Heel belangrijk is dat je dit doet onder begeleiding en dat je dit probleem niet in je eentje probeert op te lossen. Laat ik heel duidelijk zijn: Voor trauma-gerelateerde problemen heb je een professional nodig die dit proces begeleidt. Ik zal wel proberen uit te leggen welke moderne technieken hierbij worden gebruikt.

De laatste tijd is EMDR. (Eye Movement Desentisation and Reprocessing) als techniek erg belangrijk geworden binnen ons werkveld. Kort gezegd word je tijdens het ophalen van traumatische herinneringen getraind in het maken van horizontale oogbewegingen. Dit klinkt als een vorm van afleiding, maar dat is het niet. Het probleem is dat mensen met een trauma hier bij wijze van spreken mee ‘versmolten’ zijn. Dit betekent dat het voelt alsof het trauma jou als persoon helemaal overheerst. Doordat je tijdens het herbeleven iets

anders toevoegt (de oogbewegingen), ervaar je dat er ook nog een persoon is buiten het trauma (jij) die dit trauma ervaart. In de beleving ga je dus van

Ik ben mijn trauma

Naar

Ik ben iemand die een trauma beleeft.

Er ontstaat dus wat afstand tussen jou en het trauma, waardoor het gemakkelijker wordt om dit te verwerken. Andere, vergelijkbare technieken delen een trauma op in thema's. Doordat je dat grote monster uit je verleden opdeelt in behapbare onderdelen, krijgt je brein de kans om deze heftige prikkels op een rustige manier te verwerken.

Tot zover. Voor een absolute expert in Nederland als het gaat om EMDR in combinatie met wat ik zelf doe, verwijs ik je graag naar Peter Baldé (via Google direct vindbaar). Ga dit dus niet op eigen houtje doen, dat doet meer kwaad dan goed.

Vraag 19

Hoe ga ik om met de oordelen van andere mensen?

Vaak zijn we bang voor wat andere mensen allemaal wel niet over ons zullen denken als we onze eigen weg kiezen. De angst dat we worden afgewezen is vaak groot. Het was voor mij persoonlijk erg louterend om te ontdekken dat je het in de ogen van anderen toch nooit helemaal goed kunt doen. Al laat je het diamanten regenen, dan nog zullen er mensen zijn die zeggen dat dit slecht is voor de paraplu. Wat je dus ook doet en hoe perfect je ook bent, er zal altijd wel iemand wat over jou te mekkeren hebben. En dus is het zinloos om te proberen het altijd iedereen naar de zin te maken.

Daarnaast is het interessant om je eigen kwetsbare kanten te ontdekken. Want het feit dat je last hebt van een oordeel van een ander, zegt iets over waar je kennelijk gevoelig voor bent. Bijvoorbeeld. Iemand noemde mij een tijdje geleden hypocriet. Ik ben toen erg geschrokken van mijn eigen, overgevoelige

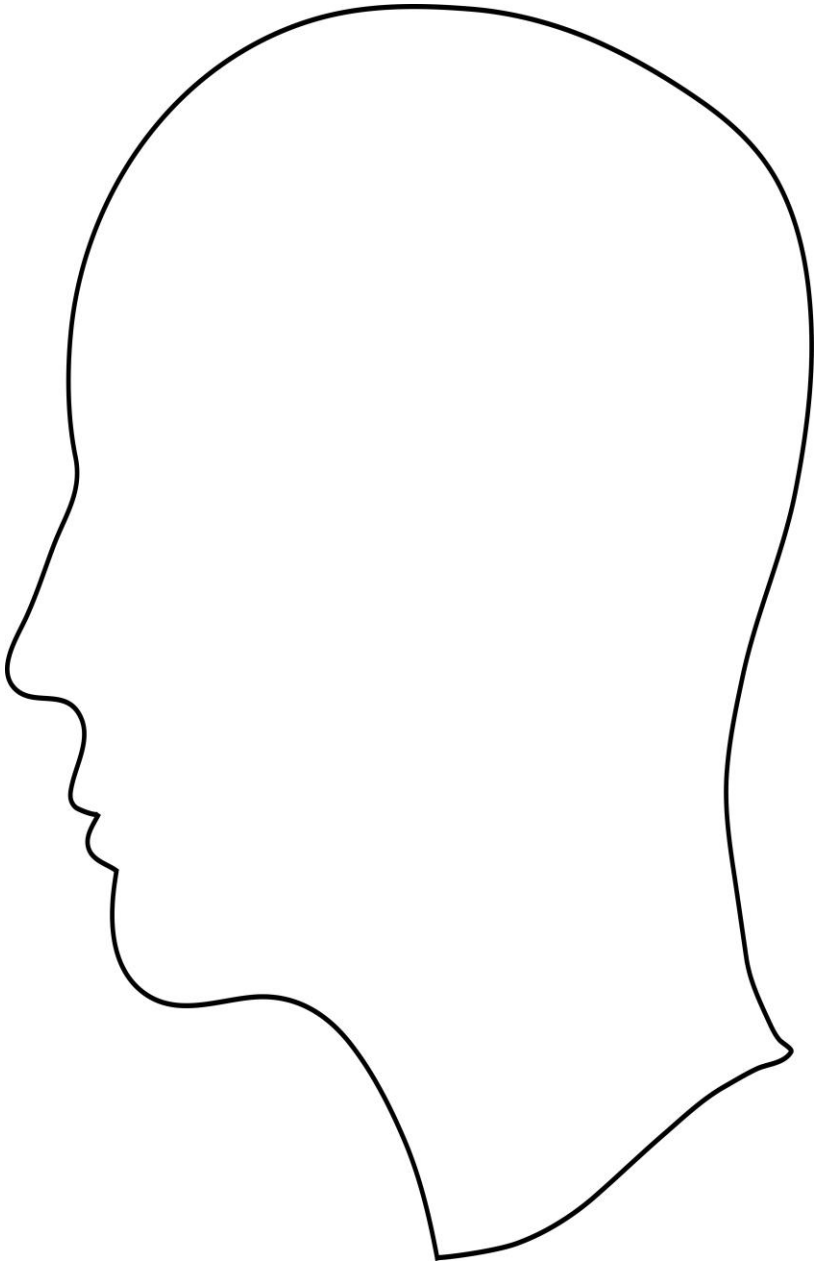
reactie. De wijze les die de persoon in kwestie mij op die manier meegaf, was dat ik het heel vervelend vind als mensen mijn oprechtheid in twijfel trekken.

Andersom is het zo dat iemand mij lelijk kan noemen, ik dan mijn schouders ophaal en die opmerking de volgende dag alweer ben vergeten. Met andere woorden: Mensen kunnen je alleen raken op plekken waar je zelf gevoelig bent.

En dus kun je jezelf trainen in het herkennen van jouw gevoelige plekken. Hoe? Ik dacht dat je het nooit zou vragen 😊.

Oefening: Mijn gevoelige plekken

Schrijf in het hoofd de dingen op die mensen absoluut niet tegen jou moeten zeggen. Laat nog wat ruimte over zodat je later nog dingen kunt toevoegen.



Knip dit hoofd vervolgens uit, vouw het op en neem het mee in je portemonnee. Draag je kwetsbare kanten dus letterlijk bij je en word je bewust van de momenten waarin deze worden aangeraakt. Als iemand je raakt met iets dat nog niet in het hoofd staat beschreven, voeg het dan ter plekke toe.

Voel dus dat je geraakt wordt, in plaats van dat je het gevecht met de ander aangaat. Kijk op dat moment of je met wat meer compassie met jezelf om kunt gaan.

Vraag 20

Ik voel me vaak slecht, zonder dat ik daar een duidelijke reden voor heb.

Hoe ga ik daar mee om?

Als mensen zijn we bijna continu bezig met het streven naar meer geluk. Omgekeerd betekent dit dat we er vaak ook alles aan doen om de hoeveelheid angst en negativiteit die we ervaren te verminderen. We evalueren bijna iedere dag hoe we ervoor staan en hoe het nog beter kan. We luisteren aandachtig naar de signalen die gedachten en gevoelens ons geven. Als we ons vervolgens niet goed blijken te voelen, gaan er vrijwel automatisch een aantal bellen rinkelen die zeggen dat er iets moet gebeuren.

Vervolgens gaan we druk aan de slag met het verwijderen van alles wat er volgens ons op dat moment niet hoort te zijn. We peppen onszelf op, storten ons op ons werk, zeggen tegen onszelf dat we niet zo moeten zeuren, enzovoort. Vaak doen we dit door onszelf streng toe te spreken, en door te dreigen met 'wat er zal gebeuren als we nu niet in actie komen'. We houden

onzelf voor dat het mis zal gaan als we onze problemen niet per direct aanpakken; dat we weg zullen zakken in een heftige depressie, oncontroleerbare paniekaanvallen zullen krijgen, ziek zullen worden en de complete wereld om ons heen teleur zullen stellen, waardoor we uiteindelijk alleen zullen overblijven.

De menselijke neiging om hoe dan ook te reageren zit diep in onze natuur verankerd. Biologisch gezien zullen we altijd de neiging hebben om te vechten of te vluchten (de bekende fight or flight reactie), in plaats van stil te blijven staan. Het is dus belangrijk dat we die neiging erkennen, zodat we hier met bewust gedrag op kunnen anticiperen. Het zit dus in je aard om actief te reageren op stimuli, of dit nu echte beren zijn, of beren op de weg. Hierdoor voelt het onnatuurlijk en stom om ‘alles maar gewoon over je heen te laten komen’. Ons verstand zal het idee van acceptatie per definitie verwerpen en bij voorbaat negatief inkleuren. Nog voordat we hoog en breed een paar maanden hebben uitgeprobeerd wat het effect van acceptatie is, wordt het idee door ons verstand alweer naar de prullenmand verwezen.

We zijn dus een beetje verslaafd geraakt aan ‘het idee dat we iets doen’. De illusie dat vechten werkt weegt zwaarder dan het feitelijk veel sterkere effect van acceptatie. Als je kunt erkennen dat je verslaafd bent geraakt aan vechten en vermijden, dan

ben je feitelijk al bezig met het toelaten van gevoelens die je liever niet wilt ervaren.

Maar zo snel werkt dat in de praktijk niet. We moeten eerst onze natuurlijke neiging om te vechten volledig doorzien, voordat we acceptatie als levenshouding kunnen toelaten in ons leven. We hebben namelijk een dusdanig groot arsenaal aan wapens waarmee we de negatieve dingen in ons leven te lijf denken te kunnen gaan, dat het bijna absurd en dom lijkt om deze wapens niet te gebruiken. Acceptatie is een houding waarbij je de vijand (negatieve gedachten, gevoelens en veel van je omstandigheden) omhelst, zodat deze je niet kan slaan. Maar als je met 20 tanks, 2 automatische geweren en een dozijn handgranaten voor de vijand staat; waarom zou je dan omhelzen? De tactiek van de verschroeiende aarde lijkt dan een veel betere optie. Bovendien betekent het omhelzen van de vijand indirect dat je de vijand toelaat in je eigen leven, en dat je die vijand ook nog eens laat leven. De vijand vernietigen lijkt een veel betere strategie; dan ben je van hem af en hoef je niet meer bang te zijn dat hij ooit zal terugslaan op het moment dat je even niet oplet.

Iedereen die bewust bezig is geweest met deze manier van oorlog voeren weet echter dat het niet zo werkt. De vijand is namelijk overal. Net als je denkt dat je de strijd gewonnen hebt, steekt de vijand je in de rug met een nieuwe paniekaanval, met

nieuwe gedachten en gevoelens van somberheid en met nieuwe angsten, die vervolgens weer overwonnen moeten worden. Ook als je het begrip 'acceptatie' kent, blijkt het verdomd lastig om de vijand echt, onvoorwaardelijk en zonder achterdocht te omhelzen. Meestal lukt het ons de vijand tot op zekere hoogte te tolereren, maar stellen we alsnog duidelijke voorwaarden aan wat de vijand wel en niet mag. We sluiten als het ware een verdrag, maar doen dit vaak met tegenzin, en we blijven alert op alle bewegingen die de vijand maakt. Zodra de vijand zich op de grenzen begeeft van wat we met hem hebben afgesproken, wankelt het verdrag en halen we onze geweren alvast weer tevoorschijn, voor het geval dat. Dit alles is gebaseerd op de assumptie dat we ons altijd goed kunnen voelen als we daar maar hard genoeg ons best voor doen.

Gezien de massale manier waarop dit idee zich uit in ons gedrag en onze sociale context (zoals de media), denk ik dat deze regel de meest belangrijke disfunctionele overtuiging is die we als mensen hebben, die in de praktijk zorgt voor de meeste algemene psychische problemen die mensen ervaren. Acceptatie begint dus, ironisch genoeg, met een verstandelijk inzicht. Hierdoor ben je in staat om je automatische biologische reactie op situaties te vervangen door een effectievere manier van doen. Als je ten volle beseft dat je geen controle hebt over je gedachten, gevoelens en veel van je omstandigheden, pas dan wordt het idee van acceptatie bespreekbaar.

Het is heel moeilijk om zo'n abstract begrip als 'Acceptatie' in de praktijk te brengen. Het belangrijkste obstakel waar de meeste mensen (vaak bij voorbaat al) op stuiten, is het gevoel dat ze 'opgeven'. Acceptatie voelt als een zwak alternatief voor de furieuze strijd tegen negatieve gedachten, gevoelens en omstandigheden. We gaan veel liever strijdend ten onder dan dat we erkennen dat we machteloos staan tegenover een ongrijpbare vijand.

Vervolgens zit je met het probleem van de definitie van acceptatie. Is het een truc, een inzicht, of een diep verankerde vorm van levensbeschouwing? Hoe dan ook, acceptatie begint met het besef dat vechten en vermijden niet werkt en juist zorgt voor extra problemen. Misschien kun je dit proces vergelijken met het begraven van je biologische strijdbijl. Als wij mensen standaard voorzien worden van zo'n bijl, dan moeten we dus ook standaard leren dat het biologische vechten of vluchten niet werkt als het gaat om onze gedachten, gevoelens en veel van onze omstandigheden. Hoe lekker vechten ook voelt; uiteindelijk voeren we een zinloze strijd tegen onszelf.

Voor mij betekent acceptatie: het toelaten en actief uitnodigen van alle gedachten, gevoelens en omstandigheden in je leven waar je niet voor hebt gekozen, en waar je met je gedrag geen invloed op uit kunt oefenen. Stel je voor dat je een kamer hebt vol met spullen. Een aantal dingen heb je zelf uitgekozen, de andere dingen heb je gekregen zonder dat je daar zelf een stem

in hebt gehad. Je vindt die spullen niet mooi en stapelt ze daarom op in een hoek van de kamer. Hierdoor is het standaard een zootje. Als je bereid bent om juist die spullen te verspreiden over je kamer, dan zul je misschien ontdekken ‘dat die lelijke stoel eigenlijk best lekker zit’.

Ons verstand schotelt ons de illusie voor dat we de oorlog kunnen winnen door te vechten, door onze wapens tactisch te gebruiken en door de vijand van ons weg te houden. De waarheid is echter dat de vijand dat deel van onszelf is dat we niet in ons leven willen hebben. Je sombere gedachten, je angstige gevoelens; alles waar je tegen strijdt is feitelijk al van jou. Je wilt het niet hebben, maar je zal het ook nooit kwijtraken. Jouw kamer is en blijft jouw kamer, met alle spullen die je er ongewild gratis bij hebt gekregen.

En zo diep gaat het begrip acceptatie dus. Het is niet zozeer een manier van doen. Acceptatie is het onomwonden toelaten van alles wat je verstand niet wil denken, voelen en ervaren. Acceptatie is een houding waarin je paniekaanvallen warm onthaalt, zonder achterdocht of cynisme, en zonder dat je een beloning verwacht voor je dappere daad. Acceptatie is ruimte bieden aan alles wat je eigenlijk niet wilt ervaren, zoals gepieker, verdriet en somberheid. Acceptatie is het onder ogen komen van de vijand, waarbij je je wapens neerlegt, zelfs (en vooral) als de vijand dit juist niet doet. Acceptatie is de

erkenning van het feit dat de vijand zich in ons bevindt, en een wezenlijk onderdeel uitmaakt van wie we zijn. Onze grootste vijand is dus juist ons gebrek aan bereidheid en vermogen tot acceptatie.

Begroet de vijand, want de vijand is dat deel van jou dat je niet wilt ervaren. Als je de strijd aangaat onder de vlag van je perfectionisme, dan zul je strijden tegen niemand anders dan jezelf. Vergelijk het met iemand die probeert om zijn eigen arm te amputeren, zonder dat dit pijn mag doen. Iedere keer als hij zijn arm probeert te forceren, doet hij alleen zichzelf pijn. Iedere keer als jij probeert om gevoelens weg te drukken of te bestrijden, ben je bezig jezelf te slaan.

De oplossing? Die is er niet, dát is de oplossing! Dingen die opgelost worden verdwijnen, maar jouw vijand zal er altijd zijn. Wat zou je kunnen doen om een goede verstandhouding met de vijand te krijgen? Het antwoord: Geef hem de ruimte die hij nodig heeft. Maak binnen jouw wereld genoeg tijd en ruimte vrij voor angst, somberheid, verdriet en pijn. Als je je rot voelt, dan heeft dat rotte gevoel kennelijk even de ruimte nodig. Geef het die ruimte! Geef de regel dat alles altijd goed moet zijn op en omarm dat deel van jou dat je steeds zo in de weg zit. Als je bereid bent om je grootste angsten hun bestaansrecht te geven, hoef je de strijd ermee niet meer aan te gaan, waardoor er geen strijd zal zijn.

Het venijnige van acceptatie zit hem in het onvoorwaardelijke karakter ervan. Het is geen onderhandelingsproces. Het is niet altijd leuk, het voelt niet altijd goed, laat staan dat het gebaseerd is op principes als rechtvaardigheid. Acceptatie is het onvoorwaardelijk toelaten van alles, en daarmee bedoel ik echt alles, maar dan ook alles wat je denkt, voelt en ervaart, omdat dat alles nu eenmaal hoort bij de persoon die je bent en het leven dat je leidt. Ook als dit van je omgeving niet mag, en ook als het betekent dat je angsten werkelijkheid zullen worden.

De overtreffende trap van Acceptatie betekent in mijn ogen dat je bereid bent om een nieuwe, zachtaardige relatie met jezelf te cultiveren, waarbij je jezelf zoveel mogelijk de ruimte geeft om te zijn wie je op dat moment bent; met al je twijfels, met al je angst, met al je imperfecties en met alle negatieve dingen die je denkt en doet. Op het moment dat je niet meer gelijk probeert om iets te veranderen dat je eigenlijk anders zou willen zien, op het moment dat je van jezelf een rottag mag hebben, op het moment dat alles wat je denkt en voelt er ‘gewoon’ mag zijn, dan zul je merken dat het niet uitmaakt of je al dan niet voldoet aan de perfectionistische criteria van je verstand. Het cultiveren van deze relatie met jezelf kun je versnellen door alles wat je niet wilt ervaren actief uit te gaan nodigen. Een deel van jou is soms boos, verdrietig, eenzaam en bang. Je bent niet altijd aardig, spontaan of lief. Het actief uitnodigen van alles wat je liever niet wilt ervaren, betekent niet dat je bewust het

negatieve groter moet maken dan het is. Het gaat erom dat, wanneer je merkt dat negativiteit de kop opsteekt, je stil blijft staan en tijd en ruimte maakt voor die negatieve gedachten en gevoelens. Je best doen zorgt er niet altijd voor dat je je gedraagt volgens jouw ideale maatstaven, omdat er immers zoveel toevallige factoren zijn die ervoor kunnen zorgen dat de dingen anders lopen dan gepland.

Acceptatie is de erkenning van het feit dat jij en het leven dat je leidt grillig en onvoorspelbaar zijn. Een handige truc daarbij is dat je acceptatie ook toepast als accepteren niet blijkt te lukken. Als je baalt omdat het je maar niet lukt om te accepteren dat het niet zo loopt zoals jij zou willen, dan mag dat. Als je merkt dat je nog steeds niet kunt accepteren dat je vorige partner vreemd is gegaan, waarom zou je daar dan niet 'gewoon' boos over mogen zijn? Als je de pest in hebt omdat je natuurlijke neiging om te willen vechten blijft overheersen, ook dan kun je jezelf toestaan die frustratie onomwonden te ervaren. Je eigen imperfecties zijn vaak juist die dingen die je als persoon bijzonder maken. De ironie van acceptatie is dat, wanneer je volledig in staat bent om al die imperfecties hun bestaansrecht te geven, je juist het beste in jezelf boven zult halen.

Vraag 21

Hoe kan ik leren te vergeven?

Als mensen mij echt iets flikken, dan vind ik dat ik daar wat mee moet. Dan stuur ik mailtjes waarin ik uitleg hoe en waarom ik gekwetst ben, in de hoop dat een simpel ‘sorry’ het gat tussen mij en de ander kan dichten. Het vervelende is alleen dat andere mensen vaak niet dezelfde agenda hebben (om het even heel netjes te zeggen). En dus blijf ik dikwijls gekwetst achter, samen met mijn gelijk. Want gelijk heb ik soms hoor, poeh poeh! Ik heb soms zoveel gelijk dat ik er wakker van lig.

Vaak zijn we van huis uit geprogrammeerd met allerlei regels over rechtvaardigheid, en over ‘hoe je je moet gedragen naar anderen toe’. Verwachten dat je omgeving zich ook aan deze regels houdt, kan zorgen voor veel onnodige frustratie en slapeloze nachten. Dit besef bracht mij ertoe om te kijken naar wat ik nu zelf, daadwerkelijk wil met mijn leven. Wil ik een verbitterde gelijkvechter zijn, of wil ik juist een positieve verbinding maken met anderen? En, als het laatste het geval is, ben ik dan bereid om mijn gelijk daarvoor af en toe op te geven?

Vervolgens heb ik in het eerstvolgende conflict (waarin ik nota bene onvoorstelbaar ongelooflijk gelijk had) besloten om te handelen vanuit de luxe van compassie. Ik vertelde deze keer wederom dat de situatie me pijn deed, maar ook dat ik zelf spijt had dat het conflict zo ver was opgelopen. Toen ik vervolgens nogmaals een rotreactie kreeg, reageerde ik wederom met compassie (terwijl mijn verstand witheet schreeuwde dat ik in mijn recht stond en dat ik me de kaas niet van het brood moest laten eten).

Het conflict was daarmee overigens niet uit de wereld. Maar door te kiezen voor een inhoudelijke doch compassievolle benadering, merkte ik dat mijn eigen frustratie verdween. Ik heb heerlijk geslapen die nacht. Door het conflict niet aan te gaan, was er in mijn lijf geen conflict meer mogelijk.

Ook naar mezelf toe merk ik dat het heel fijn is om sommige strenge principes wat lossier te hanteren. Want wat wil ik werkelijk als het gaat om de relatie met mezelf? Wil ik mezelf iedere dag van de week om de oren slaan met wat ik allemaal verkeerd doe, of mag ik misschien wat vaker zijn wie ik ben?

Oefening: Daden van compassie

Doe vandaag nog iets aardigs voor jezelf en voor iemand waarmee je een conflict hebt. Beloon jezelf met een warm bad, een cadeautje of een andere prettige ervaring. Doe dit zomaar.

Niet omdat je het verdiend hebt, maar omdat je het altijd verdient.

Zet je principes voor één keer opzij, geef iemand gelijk, maak excuses en zoek verbinding. Stuur een bloemetje, bel of ga langs. Het klinkt allemaal zo simpel, maar dat is het niet. Je gelijk opgeven omdat je niet meer met de ander wilt vechten is een grote daad van compassie. Jij bent nu aan zet.

Vraag 22

Hoe accepteer ik dat ik ouder word?

Laat ik eerst de hand in eigen boezem steken door een column toe te voegen van toen ik zelf 30 werd.

"30 Worden"

...is looprekroestend klote. Wat een kutleeftijd. Je bent oud genoeg om alles te weten, maar je snapt nergens iets van. Je barst van de plannen en ideeën, maar bent te jong om daar al de concrete vruchten van te kunnen plukken. Iedereen om je heen loopt giebelend de meest incontinente stoma-grappen te maken, rond 12 uur begin je te gapen en je lichaam begint al bij het 3e biertje de horlepiep te dansen. Een paar jaar geleden moesten ze je om 6:15 in de ochtend na 300 bier van de bar afzagen. Nu ben je godverdomme na 3 laffe glaasjes al lam. Je doet alles gedoseerd, omdat je hebt geleerd wat "verstandig" is.

Mensen die 30 worden krijgen een gratis Frons voor hun verjaardag: een diepe, serieuze rimpel tussen de ogen, die

verhalen begeleidt die gaan over hypotheken, files, verantwoord eten, carrière, samenwonen, trouwen, kinderen leggen en ouder wordende ouders. Wat een kutleeftijd.

30 Worden is een Moet-mijlplaat. Je komt niet meer weg met plannen alleen: je moet eigenlijk al op weg zijn, want de klok begint steeds harder te tikken. De vrijblijvendheid wordt als een jong katje verzopen door de ernst van de tijd: als je nog steeds bij je moeder woont, nog steeds je opleiding niet hebt afgerond of nog steeds geen baan hebt, dan ben je op je 30e ineens een Ontzettende Loser. Het is namelijk de bedoeling dat je je leven zo gaat dichtmetselen dat je precies weet hoe het er over 15 jaar uit zal zien. Mensen handelen niet op basis van verlangen, maar op basis van angst. Sparen voor je pensioen, zorgen voor een vast contract zodat je je vaste lasten kunt betalen. Een dagje naar Madurodam, de Bijenkorf en dan voor het donker oprotten naar huis. Trivianten met twee andere stelletjes en praten over de voors en tegens van laminaat versus parket.

Haar dat uit je neus en oren begint te groeien, mensen die "meneer" tegen je zeggen en vrouwen die hun haar feministisch kort laten knippen. 3 Jaar en 15 kilo geleden waren ze nog knap, net als jij.

Lingo kijken, het woord raden en dan trots zijn. Center Parcs. Ikea. Levensverzekering. Ter land, ter zee en in de lucht. Een

gedrocht van een praktische auto kopen. Minder vrienden. Geen orgie meer op je verjaardag, maar een op maat gesneden tutmutsenavondje tot 11:30. Kutkado's: een pijp, Extra Large Tena Lady's en ludieke kaarten. Leuk. Niemand die met je meedenkt en je een doorgeladen pistool kado doet.

Theo Maassen (held) zegt dat jonge meisjes hem vaak een ouwe viezerik vinden, en dat hij zo graag een jonge viezerik had willen blijven. Ik lach: ik kan nog lachen. Fuck de Frons, fuck de tijd, fuck de leeftijd en fuck iedereen die zich nu al zo nodig wil settelen. Ik ben 30 en ik heb werkelijk geen idee. Ik weet niets van de toekomst, kom net kijken qua liefde en heb 10 miljoen dromen waarvan ik er ooit een paar deels hoop te verwezenlijken. Ik ben 30 en sta aan de voet van het Volledige Onbekende.

Wat ben ik bang, en wat ben ik blij dat ik niet weet hoe mijn leven er over 15 jaar uit zal zien.”

In de film ‘The curious case of Benjamin Button’ wordt hoofdrolspeler Brad Pitt oud geboren, waarna hij als baby sterft. De film laat duidelijk zien dat de tragiek van het leven onontkoombaar is. Misschien is het moeilijkste aan ouder worden wel dat je steeds beter beseft dat alles komt en gaat. Het lijkt wel of we alleen van iets mogen genieten, als we het ook voorbij laten gaan.

Hoewel de column natuurlijk zwaar over the top is, was het voor mij wel heerlijk om even lekker op het toetsenbord te rammen over dit thema. Misschien helpt het om te erkennen dat ouder worden in veel opzichten best wel klote is. Als je een beetje kunt lachen om jezelf en een beetje mag huilen om de tragiek van je vergankelijkheid, dan hou je daartussen ruimte over om de dag te plukken.

Tot besluit

Ik hoop dat je wat van dit boek hebt opgestoken en dat de verhalen herkenbaar waren. Ik hoop ook dat je hebt ervaren dat de positieve psychologie een hele lichte, vrolijke manier van werken heeft. Psychologen worden nog altijd geassocieerd met hele serieuze, pijp rokende, bebaarde mannen met geitenwollen sokken, die je maar wat graag een complex proberen aan te praten. Gelukkig wordt ook de psychologie steeds moderner en technisch vernuftiger. Als dit boek naar meer smaakt, dan verwijs ik je graag naar onze opleiding via www.act-opleiding.nl, of naar de website www.timetoact.nl, waar je veel gratis materiaal kunt vinden.

Mijn grote hoop is dat de psychologie weer een humaan karakter krijgt. Hiermee bedoel ik dat de mens (jij) weer centraal komt te staan, in plaats van het probleem. Maar mijn allergrootste wens is wel dat we als mensen leren om onze eigen menselijkheid te erkennen. We hebben een onrealistisch beeld gecreëerd van wie we zouden moeten zijn. Hierdoor stellen we onmogelijke eisen aan onszelf en anderen. Als we zouden leren dat iedereen in zekere mate worstelt met zijn gedachten, gevoelens en de grillen van het leven, dat niemand

perfect is en dat we eigenlijk allemaal verbinding zoeken met elkaar. Wie weet lukt het ons dan om van ons eigen, zelfgebouwde voetstuk af te stappen.

Wat ik jou dus vooral gun, is dat je mag zijn wie je bent, met alle bagage uit je verleden, met al je angsten en twijfels, en met al je onzekerheden. Wie weet ontdek je dan dat je niet de enige menselijke mens op aarde bent.

Actie KWF

Om mij heen zie ik veel mensen lijden. De ziekte kanker treft regelmatig mijn hart, als ik kijk naar hoeveel mensen daar op een gruwelijke manier aan ten onder gaan. Op dit moment vecht mijn tante Judy voor haar leven, en kan ik gelukkig zeer opgelucht concluderen dat ze dit gevecht waarschijnlijk gaat winnen.

De laatste jaren wordt er steeds meer veelbelovend onderzoek gedaan naar verschillende vormen van kanker. Het KWF doet hierin fantastisch werk. *Het is om die reden dat ik dit boek gratis heb vrijgegeven. Stuur het dus gerust door naar de mensen om je heen. In ruil daarvoor vraag ik van jou en die mensen om je heen een donatie aan het KWF.* Je mag zelf bepalen of je dit ook daadwerkelijk doet en welk bedrag je overmaakt. Ik hoop dat je mij wilt steunen in mijn poging om deze vreselijke ziekte de wereld uit te helpen.





Gijs Jansen

Auteur van boeken over
ACT, Mindfulness en Compassie
Uitgegeven en verkrijgbaar via thema.nl

Opleider en supervisor ACT
Psycholoog

Kortdurende beroepsopleidingen

- 6-daagse ACT
- 8-daagse Mindfulness
- 8-daagse Positieve Psychologie
- 6-daagse Heartfulness

Voor trainers, coaches en therapeuten. Maar ook voor mensen uit het onderwijs, de overheid of bedrijfsleven.

opleidingen.seetrue.nl
info@seetrue.nl
043-3020075

