

INHOUD



<i>Inleiding:</i>	Drie biljetten van één dollar	9
Hoofdstuk 1:	Vierhonderd keer per dag	21
Hoofdstuk 2:	De behoefte alles perfect te doen	51
Hoofdstuk 3:	Alles erger maken dan het is	61
Hoofdstuk 4:	Als je niet hoeft te lijden, doe het dan niet	73
Hoofdstuk 5:	‘Moet’ niet zoveel van jezelf.	85
Hoofdstuk 6:	Tobbers	101
Hoofdstuk 7:	Gooi je oude bagage weg	121
Hoofdstuk 8:	Generaliseren	135
Hoofdstuk 9:	Dodelijk voor relaties: schuld en controle	145
Hoofdstuk 10:	Hoe voorkom je dat je blijft steken? .	167
Hoofdstuk 11:	Loretta’s blij dagboek	183
<i>Dankbetuiging</i>	189
<i>Over de schrijfster</i>	191

INLEIDING



Drie biljetten van één dollar

Onlangs waren mijn man Bob en ik in Florida voor een vakantie waar we lang naar hadden uitgekeken. Bob is een fantastische man, maar net zoals bij de meeste mensen, ikzelf inclusief, wordt een heleboel stress in zijn leven veroorzaakt doordat hij de humor in alledaagse situaties niet kan waarderen.

Bob en ik zijn op allerlei fronten heel verschillend van elkaar. Hij is een grote Amerikaan met een blozend gezicht en een dikke bos wit haar; ik ben een kleine Italiaanse met een lichte huid en (op dit moment) kastanjebruin haar. Maar onze verschillen gaan verder dan het uiterlijk en het culturele. Bob is georganiseerd en methodisch. Hij doet alles volgens vaste regels, van het eten van bepaald voedsel (hij eet graag kalkoenfilet bij de lunch), tot de tijd dat hij naar bed gaat (na negen uur moet het licht uit). Ik aan de andere kant, houd van spontaniteit, heb het liefst een redelijke hoeveelheid wanorde in mijn leven en trek constant de logica achter alles in twijfel.

Het was prachtig weer toen we over de snelweg naar Captiva Island reden. Het dak van de gehuurde cabrio stond open en ik vergaapte me aan het uitzicht. Ik voelde me heerlijk ontspannen worden. Ah, dacht ik, eindelijk vakantie.

Bob echter, die vroeger in het leger gezeten heeft, was volkomen alert en las hardop de borden voor die aanga-

ven dat we, zoals hij zei, 'op koers zaten'. Bob is altijd bang verkeerd te rijden en zoals de meeste mannen zal hij nooit stoppen om de weg te vragen. (Daarom bleef Mozes veertig jaar in de woestijn! Als er een vrouw bij was geweest, zou zij het aan het brandende bramenbos gevraagd hebben.)

Nadat we door een bocht waren gereden, zag Bob een bord aan de kant van de weg staan dat de overdreven perfectionist in hem wakker riep: tolbrug, drie kilometer, drie dollar.

Meteen vroeg Bob of ik het geld had. 'Geen idee', antwoordde ik. 'Maak je niet druk. We hebben nog genoeg tijd om het geld te pakken.' Naar mijn idee is drie kilometer nog mijlener.

'Ik moet weten of je die drie dollar hebt.'

'Waarom? Is een briefje van vijf niet goed, dan?'

'Nee.' Bob begon geïrriteerd te raken. 'Dat kost te veel tijd. Kijk nou even in je tas, ja?'

Oké, dan hadden we nu een probleem. Mijn tas is geen gewone tas. Mijn vriendin Myra noemt het ding een 'bodemloze put'. Mijn tas is een groot leren geval van minstens vijf kilo. Er zitten zoveel spullen in dat pogingen om haastig een specifiek iets te vinden meestal in frustratie eindigen. Maar omdat het gezicht van Bob een diepere roze tint kreeg – absoluut een teken van een naderende ruzie – begon ik in de bodemloze put te zoeken naar die onmogelijke drie dollar.

'Heb je ze nou of niet?' vroeg hij.

Op dat moment raakten mijn vingers de bodem en deed ik een kostbare vondst. 'Ik heb geen briefjes, maar wel een heleboel muntjes', zei ik blij.

Bob kreunde. 'Ik kan toch geen kleingeld geven?'

'Hoezo kun je geen kleingeld geven? Wat maakt dat nou uit? Geld is geld!'



Bob zei: 'Dat doe je gewoon niet, zoveel kleingeld geven bij een tolbrug. Wat moeten we nou?'

'We gaan over die brug, of je moet een tent in de kofferbak hebben liggen. We kunnen hier niet blijven.'

Nu voegde Bob een nieuwe dimensie aan de woordwisseling toe. 'Ik snap niet dat jij niet begrijpt dat het gênant is. Wat zullen ze wel niet denken?' vroeg hij.

'Nee, dat begrijp ik inderdaad niet', antwoordde ik. 'Wie zijn zij? Het maakt toch niks uit als je kleingeld geeft. Als ik het geld gaf terwijl ik geen kleren aanhad, dat zou pas gênant zijn!'

Als Bob zijn gelijk wil krijgen tijdens een ruzie, gaat hij over tot een hypothetische situatie, voor het geval mijn domme hersens het niet kunnen vatten. 'Stel, je moet honderd dollar tol betalen', zei hij. 'Zou je dat met kleingeld doen?'

Nou haakte ik af. Voor mij had het gesprek alle logica verloren. Ik wist dat ik gelijk had; tenslotte had ik dat altijd. Ik probeerde mijn groeiende ergernis te onderdrukken door het doen van een aantal ontspanningstechnieken die ik al jarenlang aan anderen leer. Ik probeerde de 'relaxatierespons' op te wekken, maar het had geen zin. Ik zocht naar mijn 'meevoelende getuige', maar die gaf niet thuis. Op dat moment waren er twee rollen plakband nodig om mijn reactie te stoppen: 'Je hoeft nooit ergens een tol van honderd dollar te betalen. Ze vragen geen honderd dollar om op Captiva Island te komen. Of op Gilligan's eiland. Of zelfs op Schatteneiland!'

Bob barstte in woede uit. 'Je neemt dit niet serieus. Je neemt me nooit serieus.'

Bob had geen idee hoe serieus ik hem nam. In stilte zocht ik mijn voorraad verbale nucleaire wapens af. Mijn arsenaal bevat meerdere vormen van sarcasme, variërend



van een mild spotten tot ongemene hoon. Ik zocht naar het wapen waarmee ik Bob op zijn knieën kon krijgen en hij mij zou smeken mijn mond te houden.

Toen we het tolhuisje naderden, zag ik een vrouw van in de dertig die er vriendelijk uitzag en geen idee had van het tafereel dat zich nu voor haar zou gaan ontfouwen. Bob reed naar het tolhuisje en zei hard: 'Geef dat verdomde wis-selgeld.'

Terwijl ik het hem gaf, keek ik de vrouw aan en vroeg met mijn allervriendelijkste stem: 'Pardon, mevrouw, vindt u het erg als wij met kleingeld betalen? En nog belangrijker, als dat zo is, gaat u het dan doorvertellen?'

De vrouw lachte en zei: 'Geen probleem. Ik krijg zo vaak kleingeld.' Toen ze dat gezegd had, vertrok het gezicht van Bob. Hij greep het stuur vast en scheurde weg. Onze vakantie was in volle gang.

Wat was hier aan de hand? Hoe kunnen twee naar verondersteld mag worden verstandige volwassenen, van wie de een al twintig jaar lang cursussen geeft over stress en humor en de ander al zestien jaar getrouwd is met een stressmanagementconsultant, zo irrationeel, zo driftig, zo humorloos worden aan het begin van hun vakantie, die tot doel heeft om te ontspannen?

Gedeeltelijk ligt het antwoord in de opvatting – in dit geval van mijn echtgenoot – dat alle dingen op een bepaalde manier moeten gebeuren. Bob zag maar één manier om deze situatie aan te pakken. Vanwege zijn achtergrond, waarin veel regels en voorschriften waren, heeft Bob de behoefte perfect te zijn – en dat betekent *drie biljetten van één dollar*. Als ik niet meedoe, speelt hij de martelaar – 'Je neemt me niet serieus' – of hij geeft je de schuld – 'Je zet me voor schut.' Als hij boos wordt, verval ik altijd weer in hetzelfde reactiepatroon. Als kind moest ik ook perfect zijn. Als Bob



gaat schreeuwen of mij de schuld geeft, krijg ik het gevoel niet perfect te zijn. Ik reageer hierop met sarcasme en som mijn eindeloze lijst van dingen op die ik goed gedaan heb.

Gelukkig was ik door mijn jarenlange onderzoek naar het omgaan met stress in staat om snel weer bij zinnen te komen en te lachen om onze domme ruzie. De volgende dag zagen we het diepblauwe water langs het strand en kwamen allebei tot het besef: ‘Wat heeft het voor zin om ruzie te maken?’ en konden we met genieten beginnen.

Veel mensen voelen zich uitgeput, opgebrand en ziek van alle eisen en de druk in hun leven. We denken dat de stress die we ervaren vooral van de buitenwereld afkomstig is, in de vorm van bezuinigingen en inkrimpingen, lange wachttijden, gezinnen met twee carrières, geweld en misdaad, mobiele telefoons, te veel informatie en miljoenen beelden van perfecte mannen en vrouwen met perfecte gezichten en figuren. De meeste stress komt echter in werkelijkheid vanuit onszelf, hoe we ons leven opvatten, kwalificeren en beoordelen. Dingen kunnen goed, slecht, pijnlijk of leuk zijn, afhankelijk van onze innerlijke criteria.

Vanaf onze kindertijd hebben familie, vrienden en de media ons verteld hoe we moeten denken. Toen Bob en ik ruzie maakten, werd onze reactie gekleurd door mensen die een plaats in ons hoofd hebben ingenomen. Ons stressniveau wordt aanzienlijk lager als we een aantal van deze bewoners eruit zetten en onafhankelijk leren denken.

Aan de basis van mijn stress, die van Bob en de meeste andere mensen zitten valse verwachtingen, belachelijke doelen, onrealistische ideeën, gebrek aan eigen verantwoordelijkheid en de behoefte om iets of iemand anders de schuld te geven voor de problemen in ons leven. In de meeste gevallen kunnen we stress te lijf gaan met een flinke dosis gezond verstand, de vaardigheid om de dingen te zien



zoals ze in werkelijkheid zijn en humor, zodat we weer helder kunnen nadenken nadat we de dingen buitenproportioneel hebben opgeblazen.

Met dit boek wil ik je helpen ontdekken dat stress – dat wat jou zoveel problemen geeft – ook een bron kan zijn van heel veel humor en plezier. Ja echt, stress is te gebruiken als een mogelijkheid tot groei, veerkracht en humor. Je kunt leren om door middel van humor een andere kijk te krijgen op een situatie die veel stress geeft – dat wil zeggen, er andere gedachten over hebben. Met deze nieuwe benadering kun je de humor leren zien van een aantal moeilijke dingen in je leven.

Als de meeste mensen het woord *stress* horen, denken ze: negatief, pijnlijk, afschuwelijk. Maar stress is zowel positief als negatief. Stress doet heel veel noodzakelijke dingen voor ons. Als je geen stress voelde, zou je een zoutzak zijn. Je zou je bed niet uitkomen; je zou maar blijven liggen. *Er is geen reden om ergens naartoe te gaan; ik blijf gewoon hier.*

Als je in een auto 120 kilometer per uur rijdt en plotseling komt er een spookrijder regelrecht op je af, dan is het wel noodzakelijk dat je een beetje stress voelt. Je wilt immers koste wat het kost een ramp voorkomen, dus zeggen je hoofd en lichaam: 'O, mijn God, doe snel iets!' Je hart begint te bonzen. Je zegt: 'O man, wegwezen.' Deze gedachte kan je leven redden. Maar stress kan ook schadelijk zijn als we de signalen verkeerd interpreteren. We moeten oppassen voor te veel stress. Als je in het verkeer vastzit en daarop reageert alsof je door een sluipschutter gegijzeld wordt, noem je dat een overreactie.

Te veel stress en angst kun je tegengaan door naar sommige dingen in je leven te kijken alsof het om een komische tv-serie gaat met jou als de hoofdrolspeler. Je kunt hem aanzetten wanneer en waar je maar wilt. Je bent je eigen amu-



sementsbedrijf; je hoeft alleen nog maar te komen kijken. De meeste mensen komen niet omdat hun hoofd zo vol zit met dingen die ze moeten doen, dat ze hun eigen komedie niet kunnen bijwonen. Maar als je je eenmaal de gewoonte eigen hebt gemaakt (of eigenlijk opnieuw eigen hebt gemaakt) om het leven met humor tegemoet te treden, word je deel van een maf internet zonder dat je er een computer of modem voor nodig hebt.

Vind het geluk in het ongeluk

De westerse mens houdt ervan om geluk uit te stellen. Hoe vaak hoor je niet: 'Ik zal pas gelukkig zijn als ik afgevalben, als ik gescheiden ben, als ik met pensioen ben, als de kinderen uit huis zijn...' Geloof me, ze gaan nooit weg! Je kunt alleen hopen dat ze met de juiste persoon trouwen.

Onze cultuur is heel erg pathologisch ingesteld. Veel te vaak zien we wat er mis is met mensen, niet wat er goed is. De afwezigheid van heroïsche mensen is veelzeggend voor een cultuur die perversiteit meer waardeert dan zuiverheid.

Waarschijnlijk weet je al precies waarom je leven niet loopt zoals je wilt. Dus is het belangrijk dat we onszelf uitdagen onze veilige en bekende probleemwereld te verlaten en vaardigheden gaan ontwikkelen om onze problemen als kansen te leren zien – met andere woorden: om het geluk in het ongeluk te vinden.

Al jaren heb ik het voorrecht veel miskende helden te ontmoeten – mensen die meer op de proef gesteld worden dan wij ons kunnen voorstellen. Ik zal nooit de man vergeten die leed aan de ziekte amyotrofische laterale sclerose (ALS). Met twee hulpverleners aan zijn zijde zat hij in zijn rolstoel en mijn hele lezing lang bleef hij naar mij lachen.

