

Waarom gaat het nou nooit eens vanzelf?

De mythe van het leien dakje

Bert van Dijk

1 DE MYTHE VAN HET LEIEN DAKJE

Kost *het* je soms allemaal te veel moeite in je leven, je relatie, je werk, je gezin, op reis, in huis of tuin? Lijkt *het* alsof het je allemaal overkómt, dat je *er* geen verweer tegen hebt, dat je *het* niet kunt (ver)dragen? Heb je periodes waarin je maar weinig incasseringsvermogen hebt? In dat geval lijdt je (tijdelijk) aan lage frustratietolerantie (afgekort: lft): het gevoel hebben dat je er niet meer tegen kunt, dat het nou eens van een leien dakje moet gaan.

11

Wat is er zo erg aan lage frustratietolerantie?

‘Nou en’, zul je zeggen, ‘dat is toch niet zo erg?’ Klopt, zolang je er maar geen last van hebt. Iedereen heeft het wel eens gehad met alles, bij iedereen zakt weleens de moed in de schoenen. Dat is lastig genoeg, laat je er vooral niet nog een probleem bij aanpraten. Maar wat te denken van:

korte lontjes
bumperkleven
depressie
agressie
onverdraagzaamheid
uitstelgedrag
verslaving

Bij al deze en nog vele andere vormen van negatief gedrag speelt lage frustratietolerantie een belangrijk rol. Laten we beginnen met een paar typische voorbeelden van lft, want het is de moeite waard om daar eens heel grondig bij stil te staan.

Je verwacht een zonnige en warme dag. Je maakt plannen om lekker naar buiten te gaan, maar het blijkt hard te waaien en het is niet echt warm. Je bent erg teleurgesteld en denkt: *'Hier kan ik niet tegen'* en je hele dag is verpest.

Je hebt besloten om nou eindelijk eens werk te maken van de tuin. Je kijkt naar buiten, naar wat inmiddels lijkt op een wildernis en je weet niet waar je moet beginnen, je ziet er als een berg tegenop. Je denkt: *'Komt volgende week wel.'* Maar ook volgende week doe je niets. En aan het einde van de zomer is de puin hoop groter dan ooit.

Je moet nu echt dat rapport schrijven en je bent er eens goed voor gaan zitten. Al na vijf minuten heb je zin in koffie. Je haalt koffie. Na weer vijf minuten loop je vast. Je gaat eerst maar even je mail lezen. Als je dat gedaan hebt, ga je nog eens proberen je rapport af te maken. Frustrerend, het lukt niet. Je geeft het op. Je denkt: *'Hier heb ik geen zin in, het lukt niet vandaag.'* Aan het einde van de dag ben je nog niet klaar. Dat betekent weer overwerken (zucht!).

Je rijdt op een bochtige tweebaansautoweg. Voor je rijdt een tractor. Binnen de kortste keren roep je woedend: *'Dat heb ik weer! Waarom mogen die boeren hier dan ook rijden!'* Je voert een levensgevaarlijke inhaalmanoeuvre uit, die nog maar net goed afloopt.

Je hebt iemand gevraagd om iets voor je uit te zoeken. Als je vraagt waar het blijft, krijg je als antwoord: *'Het is me nog niet gelukt, ik probeer het morgen nog eens.'* Je bent heel teleurgesteld en je zegt klagend: *'Laat dan maar, nu hoeft het niet meer'*, terwijl je eigenlijk best tot morgen had kunnen wachten.

Je bent begonnen aan een klus die je nog gauw even wilde aanpakken voordat je lekker op de bank kunt gaan zitten. Het valt allemaal zo tegen en het duurt maar, het duurt maar en je roept uit: *‘Waarom gaat het nou nooit eens vanzelf!’* en de moed zakt je in de schoenen. Vanaf dat moment zit het helemaal tegen en uiteindelijk geef je het maar op. Van een rustige avond is geen sprake meer.

Kortom: doordat je nogal gauw teleurgesteld bent of boos wordt, omdat het weer eens niet ging zoals je verwacht had, breng je jezelf en misschien ook anderen onnodig in moeilijkheden. Dat zijn enkele nadelen van lft.

Iedereen herkent hier wel iets van. Lft is dan ook geen afwijking. Het is niet iets waar sommigen aan lijden en anderen niet. Het kan zich onder allerlei omstandigheden voordoen, bij jou, bij je partner, bij je collega's. Lft komt veel voor in combinatie met stress. Je bent al gespannen en dan kan er eigenlijk niets meer bij. Maar dat gebeurt natuurlijk toch en daarvoor ontstaat frustratie. Door het gevoel van frustratie loopt de spanning nog verder op en zo kan het je behoorlijk in de greep krijgen.

Soms is de frustratiegrens van een heleboel mensen tegelijk tot nul gedaald. In de zomer van 2009 speelde de onzekerheid over de Mexicaanse griep. Deskundigen en overheid hebben nogal geworsteld met het inschatten van de ernst van de zaak. Eerst werd gesproken over een pandemie (een zich over het land of continent verbreidende ziekte), maar gaandeweg werd de dreiging steeds kleiner. Het Ministerie van Volksgezondheid had inmiddels wel voor het hele land vaccins aangekocht. Reacties van veel mensen klonken als: *‘Ze moeten ons beter informeren, nu weten we niet waar we aan toe zijn’*, of: *‘Ik kan niet tegen deze onzekerheid.’* Met z'n allen tegen de overheid, omdat we (heel logisch) frustratie voelen over de onzekerheid die ons treft. Maar ‘de overheid’ was net zo onzeker! Door die lage frustratiegrens kun je heel onredelijk en onverdraagzaam

worden ten opzichte van anderen. Dat komt de saamhorigheid natuurlijk niet ten goede.

Lft komt ook in extreme vormen voor. Zo wordt van kinderen met bepaalde gedragsmoeilijkheden regelmatig over lage frustratietolerantie gesproken. Omdat extreem agressief gedrag als gevolg van lage frustratietolerantie een heel specifieke vorm is, zal ik er verder niet op ingaan. Immers, al mijn boeken in deze reeks zijn primair gericht op de last die iedereen van irrationele gedachten kan hebben in alledaagse situaties, op het werk en in je privéleven. Daar horen pathologische vormen niet toe.⁴

Vormen van lage frustratietolerantie

Lft heeft vele gezichten. Ik presenteer in deze paragraaf een overzicht en plaats daar ter illustratie voorbeelden bij. Ook zal ik er steeds een mogelijke aanpak bij vermelden, zodat je er stapsgewijs meteen mee aan de slag kunt gaan. Deze aanpaksuggesties lijken de ene keer simpel en de andere keer juist heel moeilijk uit te voeren. Laat je daar niet door van de wijs brengen. Ze zijn bedoeld om richting te geven aan de eerste stap. Als je die eenmaal hebt gezet, weet je meestal zelf wel hoe je verder moet. Naast een aanpaksuggestie vermeld ik ook nog zoveel mogelijk literatuur of websites, waar je veel meer over de betreffende vorm van lft kunt vinden. Mijn leesadvies is om, als je een voorbeeld herkent bij jezelf, zo snel mogelijk met de geboden aanpak aan de slag te gaan en er je eigen vorm voor te vinden. Lft los je namelijk het best op door er meteen werk van te maken, want lft manifesteert zich immers vaak in de vorm van uitstelgedrag. En als je de oplossing voor bepaalde vormen van lft uitstelt, is de kans groot dat die wordt afgesteld. En dan ben je weer terug bij af. Als je meteen de koe bij de hoorns vat, merk je al snel dat je met een hogere frustratiegrens veel meer plezier ondervindt bij wat je doet. Je bent niet

4. In de literatuurlijst zijn enkele titels over deze specifieke problematiek opgenomen.

meer het slachtoffer van je eigen tobberijen en de hoge eisen die je aan jezelf en anderen stelt. Je kunt genieten van wat er is en je streeft niet voortdurend naar dingen die er niet zijn en ook nooit zullen komen.

Lft kun je zien als een vorm van *verzet* tegen zaken die je meer moeite kosten dan je graag zou willen. Je komt in opstand als het niet van een leien dakje gaat. Je bent teleurgesteld als iets niet meteen lukt, je stelt zaken uit of af, je geeft toe aan verleidingen: allemaal vormen van actief of passief verzet, die het behalen van je doelen in de weg kunnen staan. Want de werkelijkheid is vaak weerbarstiger dan je zou wensen en dan zul je – of je wilt of niet – moeite moeten doen.

Verder kan lft voortkomen uit *zelfoverschatting* en *zelfonderschatting*.

Ieder mens heeft zijn mogelijkheden en zijn beperkingen. Als je je mogelijkheden overschat, raak je gefrustreerd zodra het moeilijker wordt dan je ingeschat had. Als je je mogelijkheden onderschat, ga je moeite uit de weg, die er in werkelijkheid helemaal niet zou hoeven zijn. Bij deze drie categorieën van lft: verzet, zelfoverschatting en zelfonderschatting, heb ik de meest herkenbare vormen gezocht.

En zo kom ik tot de volgende indeling:

1 Verzet plegen

- korte lontjes (ik kan er niet tegen)
- met z'n allen in de contramine (ze moeten rekening met ons houden)

2 Jezelf overschatten

- het verweerde-nest-syndroom (ik heb geen zin/ik moet mijn zin krijgen)
- extreem hoge eisen stellen (het moet op mijn manier)

3 Jezelf onderschatten

- er als een berg tegenop zien (ik kan het niet)
- verwachtingsvrees (ik kan geen angst verdragen)
- het niet kunnen laten (ik moet wel)
- afhaken (ik kan niet meer).

4 WERKPLAN VOOR VERHOOGING VAN EEN LAGE FRUSTRATIETOLERANTIE

67

Nu je weet wat lage frustratietolerantie is, hoe het ontstaan is en dat de oplossing een verandering in denken en doen is, kun je actief aan de slag. Als je het volgende programma doorloopt, mag je ervan uitgaan dat je voortaan sneller zult aanpakken, krachtiger zult doorpakken, de koe bij de hoorns zult vatten, ook als je geen zin hebt, of als je zonder reden *denkt* dat het je toch niet gaat lukken. Je weet nu dat dat maar ideeën zijn, die je niet serieus hoeft te nemen.

'Lft verhogen' biedt je een serieuze en heel waardevolle beloning, zoals ik in dit boek al eerder heb beloofd. Je bent minder snel gefrustreerd, je kunt veel meer hebben van anderen, je voorkomt onnodige spanning. Het zou natuurlijk heel jammer zijn om die kans te missen!

Het oefenprogramma in dit hoofdstuk duurt iets meer dan een week. Kies een geschikte week uit. Het liefst een waarin je het behoorlijk druk hebt, of waarvoor je veel plannen hebt, die het nodige van je vragen. Een gewone, gemiddelde, of wat minder drukke week kan ook, maar het effect van de druk die je ervaart in een hectische week is mogelijk wat sterker, omdat het je meer dwingt om hier tijd voor te nemen.

Het programma is gericht op het stap voor stap aanpakken van klussen en het (eveneens stap voor stap) veranderen van gewoontes. Zoals je eerder hebt gelezen, zijn gewoontes hardnekkig, terwijl sommige ervan je danig in de weg kunnen zitten. Denk er niet te veel over na voordat je de opdrachten uitvoert, doe het gewoon en denk achteraf na over de gevolgen, je gevoelens en je conclusies.

Dit oefenprogramma is geen 'leien dakje' als je ervóór staat (je ziet er

misschien als een berg tegenop), maar gek genoeg vaak wel als je erop terugkijkt.

De mens lijdt dikwijls het meest aan het lijden dat hij vreest. Deze uitspraak is afkomstig van een oud gedicht³⁰ en is een waarheid als een koe. We zien vaak heel erg tegen zaken op, door alles wat we erover denken, maar in de praktijk valt het vaak zo ontzettend mee. Het gedicht gaat dan ook zo verder: ... *doch dat nimmer op komt dagen / zo heeft de mens meer te dragen / dan God te dragen geeft.* Met andere woorden: zaken lijken vaak veel dramatischer dan ze in werkelijkheid zijn!

Als je jezelf nou maar voorhoudt dat het achteraf bijna altijd meevalt, is het niet echt moeilijk om een weekje dingen te doen die je anders niet zou doen, ook als die misschien wel behoorlijk lastig zijn.

We doen het stap voor stap, dag voor dag. Voor elke dag van de week heb ik een oefenprogrammaatje geschreven dat goed haalbaar en toch uitdagend is. Op elke dag kun je 7 punten verdienen. Aan het einde van de week heb je er dus 49 en op dag 8 krijg je je laatste (bonus)punt. Je frustratiegrens is dan opgehoogd naar maximaal 50.

De enige voorwaarde die ik hier stel, is dat je niet afhaakt. Dat mag je jezelf gewoon niet toestaan als je wilt slagen. Daar gaan we.

Bij elke opdracht staan een toelichting en een voorbeeld uit de verslagen van proefpersonen die dit werkprogramma getest hebben. Achterin het boek staan de opdrachten ook nog eens overzichtelijk in een schema.

Begin elke dag met even je programma door te lezen, zodat je rekening kunt houden met de opdrachten die je te wachten staan. Heel veel succes en plezier.

30. Waarschijnlijk van Nicolaas Beets.

En ... actie!

Dag 1

Opdracht 1 – Maak een lijstje van drie lopende zaken (lastige klussen) in je huidige leven (werk of privé)

- die je frustreren omdat je ze lastig vindt, of omdat je er geen zin in hebt
- waar je een regelrechte hekel aan hebt, waar je bang voor bent, *maar die je absoluut wilt of moet doen.*

Dit lijstje noteer je op de ingesloten bladwijzer of op een los briefje.

Kijk nu welke van deze drie zaken je het liefst binnen twee weken af zou willen ronden, welke op de tweede plaats komt en welke op de derde.

Met de eerste keuze kun je vandaag al beginnen. Kies daarvoor een helder en uitdagend, maar wel realistisch doel als eerste stap om aan deze doelstelling te werken en werk dat vandaag af. Neem rustig de tijd, maar doe het wel. Niet opgeven! 3 punten

Toelichting

Deze opdracht zorgt ervoor dat je gericht aan het werk gaat. Als je voor jezelf een helder doel stelt, is de kans op vroegtijdig afhaken of uitstellen door lft veel minder groot. Kom niet aan met onbenulligheden, want dan heeft het geen enkele zin. Nee, het moet gaan om voor jou, in je werk of je privéleven belangrijke zaken. Waarschijnlijk stel je ze al een poosje uit en knagen ze regelmatig aan je geweten: 'doe het nou!' Misschien ben je er al een paar keer aan begonnen, maar lijkt het alsof 'iets' je tegenhoudt. Maar laat je niets wijsmaken, dat 'iets' ben je zelf. De aantekeningen op de bladwijzer of het briefje vormen jouw persoonlijke motief in dit verhaal, waardoor het boek heel persoonlijk kan worden.

Voorbeelden van proefpersonen

voorbeeld 1

De drie klussen die ik heb genoteerd, zijn voor mij ook echt lastig.

Klus 1: Ik heb een stevige ‘bel-angst’, dus het bellen van potentiële klanten is een heel hoge drempel. Ik heb vandaag drie telefoongesprekken gevoerd. Het ging me goed af, het viel eigenlijk best mee.

voorbeeld 2

Ik bedenk hier wat ik niet wil/kan/durf: het voeren van een netwerkgesprek voor mijn eigen praktijk. Ik vraag een specifieke persoon wanneer ik hem weer zie, dat is in september ergens. Verder zou ik natuurlijk nog meer kunnen doen, maar ik besluit dat het niet hoeft, omdat het vakantie is.

Opdracht 2 – Verander deze hele week een *steeds terugkerende* gewoonte (bij voorbeeld: lees je mail maar één keer per dag, als je dat normaal gesproken veel vaker doet). 2 punten

Toelichting

Als je je frustratiegrens wilt verhogen, is het belangrijk dat je gewoontes kunt veranderen. Dit onderdeel helpt je daarbij, temeer omdat je het elke dag herhaalt.

Voorbeeld van een proefpersoon

De eerste dag heb ik doorlopen. Ik ben een half uur eerder opgestaan en ben voor het eerst in mijn leven een half uur gaan sporten. Ik heb mijn laptop aangezet, een aflevering van Move that Body aangezet en meegesport.

Opdracht 3 – Doe vandaag iets wat je belangrijk vindt om te doen maar wat je normaal gesproken afraffelt, nu met heel veel aandacht.

2 punten

Toelichting

Mindfulness is een levenshouding die meer en meer wordt toegepast in onze westerse wereld. Door dat waar je mee bezig bent op een