

SOPHIE MORT

Handleiding hoe mens te zijn

Jezelf, je gedrag en je relaties beter leren begrijpen

Vertaling Erica Disco

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2021 Sophie Mort
Oorspronkelijke titel: *A Manual for Being Human*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2021 HarperCollins Holland
Vertaling: Erica Disco
Omslagontwerp: Villa Grafica
Foto auteur: Liz Seabrook
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen
Druk: CPI Books GmbH, Germany, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 0968 1
ISBN 978 94 027 6449 9 (e-book)
NUR 770
Eerste druk maart 2022

Originele uitgave verschenen bij Great Britain by Gallery UK, een imprint van Simon & Schuster UK Ltd, 2021
Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Inhoudsopgave

Inleiding: Waarom mensen het moeilijk hebben	13
Deel één	
Hoe het zover is gekomen	
1. Verzorgers, broers en zussen en de thuissituatie	22
Hechtingstypen	28
Broers en zussen	33
Ik heb er alles voor over om je dicht bij me te houden	36
2. De schooltijd	46
Het puberbrein	53
Identiteit	55
Factoren die van invloed zijn op onze identiteit	57
Pesten	64
Een imago ontwikkelen	69
3. Reclame, media en social media	74
Reclame	75
Sociale vergelijkingstheorie	78
Film en tv	85
Social media	92
4. Trots en vooroordeel	101
Een opstapeling van discriminatie	106
Microagressie	112
Jezelf discrimineren	120

5. Levensgebeurtenissen	131
Liefdesverdriet en verbroken relaties	134
De dood van een dierbare	140
Eenzaamheid	151

Deel twee

Waarom zit je hier vast?

6. Emoties, gedachten en voorspellingen	173
Het doel van emoties	173
Waar we bang voor zijn, valt ons op	182
Secundaire emoties	188
7. Vechten, vluchten, verstarren of vleien	201
Vechten of vluchten?	203
Verstarren	209
Vleien	211
Gedachten	212
8. Copingstrategieën die het erger maken	227
Controle	228
Perfectionisme	231
Pleasegedrag	235
Het vermijden van plaatsen en activiteiten die ons triggeren	238
Zoeken naar bevestiging	242
Jezelf verdoven	244
9. De innerlijke criticus en de negatieve dialoog met jezelf	254
Waar aan je je innerlijke criticus kunt herkennen	255
Een nieuwe houding ten opzichte van kritiek op jezelf	271
Mijlpalen en kritiek op jezelf	274

10. Moderne liefde	281
Datingapps	281
Hechtingstypen tijdens het daten	288
Wat is liefde eigenlijk?	299
Deel drie	
Hoe je verder komt:	
Je nieuwe gereedschapskist met bruikbare technieken	
11. Oefeningen om te aarden	317
De 54321-techniek	319
Je gezicht in ijskoud water dompelen	321
Mediteren over een veilige plek	323
12. Ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken	328
Ademhalingsoefeningen	330
Progressieve spierontspanning	334
13. Mindfulness	337
Concentreren op je ademhaling en geluiden	340
Gedachten-als-de-luchtmetafoor	341
Een bodyscan	344
De STOP-techniek	345
14. Alles van je af schrijven	349
Schrijven op basis van voorbeeldzinnen	351
Woede van je af schrijven	352
15. Zelfcompassie	355
Neem een momentje voor zelfcompassie	359
Liefdevolle vriendelijkheidsmeditatie	360
16. Leven volgens je eigen waarden	365
Op zoek naar je waarden	368

17. Mensen om je heen verzamelen	377
Online groepen	381
Campagnevoeren	382
Vrijwilligerswerk	384
18. Therapie	387
Veelvoorkomende fabels over therapie	388
Waarnaar je moet vragen als je op zoek bent naar een psychotherapeut	391
Soorten therapie	392
Bijlage – Stap voor stap over vermijdingsgedrag heen komen	403
Noten	407

Inleiding:

Waarom mensen het moeilijk hebben

Hoi, ik ben dr. Soph.

Zeg maar Soph of Sophie.

Ik ben klinisch psycholoog.

Een paar jaar geleden werkte ik in een Londens ziekenhuis, in een team dat volwassenen met hersenletsel bijstond. Op een dag reed ik terug van een afspraak met een nieuwe patiënt toen er iets tot me doordrong. Op alle plekken waar ik in de acht jaar daarvoor gewerkt had, hadden al mijn nieuwe patiënten namelijk iets met elkaar gemeen. Het waren mensen die het extreem moeilijk hadden, die heel lang (soms wel meer dan een jaar) op een wachtlijst hadden gestaan en die niets wisten van de basisbeginselen van de psychologie die voor ons, psychologen, zo voor de hand liggend zijn.

Het drong tot me door dat ik de eerste paar sessies altijd bezig was met het destigmatiseren van hun ervaringen en steeds dezelfde basisinformatie gaf.

Als ze deze informatie al veel eerder hadden gehad, had dat een deel van hun angst en verdriet kunnen wegnemen toen ze nog op de wachtlijst stonden.

Ik dacht aan wat ik die ochtend op het nieuws had gehoord: dat er steeds meer mensen hulp zochten, dat de geestelijke gezondheidszorg het niet meer aankon en dat er gevreesd werd voor de geestelijke gezondheid van de bevolking van het Verenigd Koninkrijk en van heel de wereld.

Ook dacht ik aan de vragen die me gesteld werden door mijn vrienden, familie en de mensen die me elke dag op Instagram bena-

derden: waarom voel ik me zo rot? Hoe is het zover gekomen? Hoe moet ik nu verder? Naar wie moet ik luisteren? Hoe kan ik mezelf helpen zonder dure therapie? Dat heb ik mezelf ook allemaal afgevraagd. Sterker nog, daarom ben ik psychologie gaan studeren.

Toen begreep ik het opeens.

Er is een goede reden voor dat mensen het moeilijk hebben: we leren als kind niet om onszelf te begrijpen.

Op jonge leeftijd wordt ons niet aangeleerd om onze emoties te duiden of onszelf te leren kennen. In plaats daarvan wordt ons bijgebracht dat we bang moeten zijn en ons moeten schamen als we van streek zijn. In plaats van eenvoudige en effectieve copingstrategieën aan te leren, krijgen we meestal te horen dat we even moeten doorzetten, dat we lief moeten zijn, dat we ons niet moeten aanstellen of dat het allemaal wel meevalt.

We worden niet aangemoedigd om onszelf te omarmen, compleet met onvolkomenheden en zwaktes, maar er wordt van ons verwacht dat we een imago opbouwen dat we te allen tijde aan de buitenwereld moeten laten zien. We verbergen hoe we ons echt voelen, zelfs voor onszelf.

Daardoor zijn we totaal niet opgewassen tegen de stress van alledag en onze eigen emoties.

Zolang we onszelf niet begrijpen, maken we geen schijn van kans. Als de onvermijdelijke tegenslagen zich voordoen, weten we ons geen raad. We doen alsof alles in orde is. We gaan maar door, storten ons op ons werk. We gebruiken seks, alcohol, drugs of Netflix om ons af te leiden, maar dat is maar tijdelijk. We lossen de problemen er niet mee op; we komen niet verder. We stellen alleen het onvermijdelijke een poosje uit, tot de volgende golf van ellende toeslaat.

Dan geven we onszelf er de schuld van dat we ons zo voelen, waardoor we ons nog rotter gaan voelen en de cirkel rond is.

Volgens mij hebben we aangeleerd om het moeilijk te hebben.

Tot nu toe, dan! De dag dat ik dat besepte, zette ik mijn auto aan de kant, pakte een pen uit mijn tas en maakte een lijst van alle dingen die met de meeste cliënten tijdens de eerste sessies ter sprake

kwamen. Dit boek is gebaseerd op die aantekeningen en geeft antwoord op de vragen die me dagelijks gesteld worden.

Ik ga de informatie met je delen die normaal gesproken binnen de spreekkamer van de psycholoog blijft, of in universiteitsgebouwen en stoffige oude studieboeken.

Als jij met dezelfde vragen zit die mijn cliënten, vrienden, familie en ikzelf hebben gesteld, zal dit boek je helpen daar een antwoord op te vinden. Het bevat de informatie die je nodig hebt om precies te begrijpen wie je bent en hoe je zo bent geworden.

Wat je in dit boek kunt vinden

Dit boek is een handleiding voor het menselijk bestaan. Het is geen saaie, droge kost (maak je geen zorgen, die boeken lees ik wel voor je). Het is een boek vol psychologische ideeën die voortkomen uit allerlei dingen, waaronder mijn eigen theorieën en tips die je meteen kunt toepassen. Het begint met onze vroegste ervaringen en gaat verder over ons volwassen leven.

Ben je bijvoorbeeld benieuwd hoe je kindertijd je nu nog beïnvloedt? Wat de uitwerking daarvan is op je relatie met jezelf en anderen? Vraag je je af waarom er dingen uit die tijd zijn waarvan je vindt dat je er onderhand wel overheen zou moeten zijn, maar die je maar niet kunt loslaten? Dan zul je hier de verklaring vinden. Vraag je je weleens af welke invloed social media, marketing en reclame hebben op je gemoedstoestand? Wil je weten wat je emoties nou eigenlijk zijn, waar ze vandaan komen en hoe je ermee kunt omgaan wanneer ze je te veel dreigen te worden? Ik geef je handige tips over hoe je op een gezondere manier kunt omgaan met deze aspecten van het leven. Wil je geloven in jezelf en in je vermogen om tevreden te zijn met wie je bent? Dan lees je hier hoe dat moet.

Dit boek zal je laten zien hoe je door je omgeving gevormd bent. En dat niet jij, maar de samenleving misschien moet veranderen. Op basis van dit boek kun je je levenservaring en emoties leren duiden. Je kunt eruit halen wat je nodig hebt om de weg naar een beter leven in te slaan, wat dat voor jou ook inhoudt.

Als mensen in therapie gaan, stellen ze me altijd verschillende versies van dezelfde drie vragen: hoe is het zover gekomen? Waarom zit ik hier vast? Hoe kom ik verder? Dit boek is zo geschreven dat het je helpt een antwoord op die vragen te vinden.

Deel één: Hoe het zover is gekomen

Aan de hand van het eerste gedeelte van het boek leer je begrijpen hoe je bent geworden wie je bent. Het zal je ook leren problemen te herkennen die voortkomen uit je ervaringen van vroeger en uit verdrietige gebeurtenissen. Dit gedeelte begint bij het moment dat je op de wereld bent gekomen.

Deel twee: Waarom zit je hier vast?

Het volgende gedeelte helpt je te herkennen wat je nu doet: de vaste patronen, slechte gewoontes en negatieve spiralen waardoor je vastzit en je geremd voelt.

Deel drie: Hoe je verder komt: Je nieuwe gereedschapskist met bruikbare technieken

Het laatste gedeelte van dit boek bevat wetenschappelijk bewezen technieken die je meteen kunt toepassen. In het hele boek staan tips, maar het grootste gedeelte daarvan vind je hier.

Dit boek lost niet alles op

Het is niet bedoeld voor wanneer je in een crisis zit, of als vervanging voor therapie. Het is ook geen handleiding om een diagnose te stellen. Dit boek gaat over de basis van het mens-zijn. Het zal je vanuit het standpunt van een psycholoog inzicht bieden in jezelf en je de middelen geven om jezelf te begrijpen en om te herstellen van wat je verdriet doet en waardoor je niet verder kunt.

Dit boek gaat niet alleen om beter worden. Het gaat erom dat je jezelf goed leert kennen, zodat je alles uit het leven kunt halen. Het gaat erover hoe je mensen om je heen kunt verzamelen, zodat jullie samen sterk staan tegenover de gewoontes en gebeurtenissen die jullie belemmeren om menselijk te zijn.

Hoe gebruik je dit boek?

Niet alle theorieën in dit boek zullen je in dezelfde mate aanspreken.

Om je leeservaring persoonlijker te maken, heb ik in elk hoofdstuk vragen gezet die je kunt beantwoorden. Dat soort vragen zou ik stellen als je bij mij in therapie zat. Het zijn de vragen die ik mezelf stel om erachter te komen waarom ik iets voel of me op een bepaalde manier gedraag. Ze geven je de kans om echt in je eigen ervaringen te duiken.

Pak er een pen, een markeerstift of iets anders bij waarmee je de stukken in het boek die iets voor je betekenen kunt aanstrepen. Op die manier kun je altijd terug naar die gedeeltes. Hoe langer je op een idee broedt, hoe groter de kans dat het aanslaat. Maak er dus gerust een rommeltje van. Houd ook een notitieblok bij de hand. Misschien komen de antwoorden op de vragen in dit boek niet meteen bij je op. Dat kan heel geleidelijk gaan en een notitieblok is dan een goede manier om je gedachten vast te leggen.

Voor het geval je snakt naar meer informatie over een bepaald onderwerp, geef ik in dit boek een heleboel leestips.

Zorg goed voor jezelf tijdens het lezen. Neem er de tijd voor. Er kunnen onverwachte emoties naar boven komen, want je zult diep in je verleden en het heden duiken. Als bepaalde onderwerpen of vragen je van streek maken, raad ik je aan het boek even, of voor langere tijd, weg te leggen en een ademhalingsoefening (zie hoofdstuk 12) te doen. Daarnaast staan er in deel drie nog meer technieken om jezelf te kalmeren. Lees pas verder als je eraan toe bent, want dit boek loopt niet weg.

Dit boek kan als een trigger werken

In dit boek komen serieuze onderwerpen aan bod, zoals pesten, discriminatie en de dood. Bovenaan elk hoofdstuk vermeld ik of er gevoelige thema's ter sprake komen, en zo ja, welke. Op basis daarvan kun je zelf bepalen of je verder wilt lezen.

Vergeet alsjeblieft niet: als je het ergens moeilijk mee hebt, als je het gevoel hebt dat je het niet meer aankunt, praat er dan met

iemand over. Raadpleeg je huisarts of de GGZ en besef dat er 24 uur per dag crisislijnen geopend zijn en dat je er niet alleen voor staat.

Tot zover de waarschuwing. Ben je klaar om te beginnen?

Dan gaan we ervoor.

Liefs,

Dr. Soph

Deel één

Hoe het zover is gekomen

Emoties, relaties en een negatief zelfbeeld: de drie belangrijkste redenen waarom mensen in therapie gaan. Misschien denk je nu dat ik daarom het beste eerst kan vertellen wat emoties zijn, hoe je het beste met relaties kunt omgaan en hoe je positief over jezelf kunt leren denken.

Alleen is onze worsteling met deze onderwerpen heel persoonlijk. Hoe we onze emoties ervaren wordt bepaald door erfelijke factoren, hoe stabiel ons leven tijdens de eerste jaren was, wat we over emoties geleerd hebben en hoe we als kind getroost werden en met wat voor stress en spanningen we nu te maken hebben.

Als je echt wilt begrijpen wie je bent en waarom je het moeilijk hebt, moeten we bij het begin beginnen.

Voordat we leren omgaan met deze menselijke ervaringen, gaan we op reis door het leven en bespreken we de twee belangrijkste factoren die bepalen wie we zijn en waarmee we worstelen: de omgeving waarin we zijn opgegroeid en de dingen die we hebben meegemaakt.

Het eerste gedeelte van dit boek voert je langs deze twee factoren. De eerste vier hoofdstukken gaan over de omgevingsfactoren die bepalen hoe we in elkaar zitten en hoe onze hersenen, emoties, overtuigingen en gedrag zich ontwikkelen. Dan heb ik het over de thuissituatie tijdens onze vroege jeugd, onze schooltijd, media en marketing en structurele ongelijkheid. Het vijfde hoofdstuk draait

specifiek om de ingrijpende gebeurtenissen waardoor we kunnen ontsporen.

Als je echt wilt begrijpen hoe je bent geworden wie je nu bent en door welke momenten in je leven je verdrietig of angstig bent geworden of het gevoel hebt gekregen dat je tekortschiet, raad ik je aan om de hoofdstukken stuk voor stuk door te nemen.

Het is belangrijk om te weten dat...

...we niet als een onbeschreven blad op de wereld komen.

Broers en zussen zijn niet hetzelfde, ook al groeien ze samen op. Zoals cognitief psycholoog Stephen Pinker – ietwat sarcastisch – zegt, is dat de reden dat je huisdier en je kind nooit dezelfde taal zullen spreken, hoeveel tijd je er ook in steekt om hen te leren praten en voor hen te zorgen, in exact dezelfde omgeving.

Het proces dat ons zal vormen, treedt al in werking voordat we geboren worden.¹ DNA bepaalt 20 tot 60 procent van ons karakter: hoe sociaal, emotioneel, energiek, wispelturig of vasthoudend we zijn. Let wel, een voldragen baby wordt geboren met hersenen die twee derde kleiner zijn dan die van een volwassene, en de ontwikkeling van het brein stopt pas wanneer we halverwege de twintig zijn. Net zoals architecten bouwtekeningen aanpassen aan het terrein waarop ze gaan bouwen, hebben je hersenen en jijzelf zich ontwikkeld en aangepast aan je omgeving.

Niet alleen je familie heeft je gevormd; dat geldt voor al je vroege levenservaringen. School, vriendschappen, de media, de maatschappij en de cultuur waarin je bent opgegroeid en de dingen die je hebt meegemaakt. Al die zaken hebben een rol gespeeld.

Misschien heb je je ontwikkeld tot een verlegen persoon. Dat kan allerlei redenen hebben. Het kan in je genen zitten. Wellicht heb je geleerd dat verlegenheid ‘gepast’ was, dat je je zo hoorde te gedragen. Misschien heeft niemand je sociale omgangsvormen bijgebracht en vind je het daarom eng om met mensen om te gaan. Of misschien ben je alleen zo nu en dan verlegen, bijvoorbeeld wanneer je iemand tegenkomt van wie je hart sneller gaat kloppen en door wie je niet meer helder kunt nadenken.

Er kunnen ook allerlei redenen zijn waarom je een kort lontje hebt. Dat kan erfelijk bepaald zijn. Wellicht ben je opgegroeid in een omgeving met veel stress, waardoor je hebt geleerd om altijd op je hoede te zijn (voor een boze verzorger of een plotselinge verandering thuis). Misschien heb je niet geleerd met je emoties om te gaan, waardoor je zo nu en dan overkookt.

Of misschien heeft het niets met je verleden te maken. Misschien heb je gewoon veel aan je hoofd en is voor jou de grens bereikt. Het kleinste dingetje kan dan genoeg zijn om je te laten ontploffen.

Ik kan je niet vertellen welke eigenschappen van jou aangeboren zijn. Wat ik wel kan: de belangrijkste factoren opschrijven waardoor mensen worden gevormd, vanaf het moment dat ze op de wereld komen.

Ik wil je vragen om dat in je achterhoofd te houden en niet overal te zwaar aan te tillen wanneer je dit boek leest. Ga er niet van uit dat dit boek alles zal verklaren of dat er achter alles wat je doet een diepe psychologische betekenis zit.

Sommige dingen die je doet, zullen inderdaad te maken hebben met je opvoeding, maar er zijn ook dingen die je gewoon doet omdat je het leuk vindt of omdat het spontaan in je opkomt.