

# Inhoud

1	Inleiding	11
2	Kennelijk doen we iets totaal fout	23
3	Controle is een onderdeel van het probleem	29
4	De val van gedachten	39
5	Identiteit, waarden en doelen	51
6	Accepteer je gevoelens, omarm de vijand	59
7	De waardevolle weg inslaan	75
8	Het pad volgen	85
9	Verander je omgeving: verander jezelf	97
10	Vergiffenis, schuld en verantwoordelijkheid	107
11	Liefde: de tegenpool van angst	117
	Tot besluit	131
	Literatuur en websites	133
	Over de auteur	135

# I

## Inleiding

*Het valt niet mee om mens te zijn*

Dit boek probeert een antwoord te geven op de vraag waarom wij het als mensen zo moeilijk vinden om gelukkig te zijn, en bevat suggesties en oefeningen die ons kunnen helpen om meer uit het leven te halen. Het is bedoeld voor mensen die door angst en/of depressieve gevoelens worden beperkt in hun functioneren – mensen die zich regelmatig somber voelen, die lijden aan bijvoorbeeld paniekaanvallen of bang zijn om sociale situaties op te zoeken.

Daarnaast is dit boek geschikt voor mensen die het gevoel hebben dat ze meer uit hun leven zouden kunnen halen, maar niet weten hoe ze dat zouden kunnen doen. Ik maak geen onderscheid tussen soorten mensen of problemen, maar ga ervan uit dat vrijwel alle psychische problemen terug te voeren zijn op de manier waarop we met onze omstandigheden omgaan. Ik wil benadrukken dat ik als mens in precies hetzelfde schuitje zit als jij – ik heb ook mijn zwakke plekken en die zullen hier ook aan bod komen. Wat ik met dit boek vooral probeer te doen, is onderzoeken *waarom het soms zo moeilijk is om mens te zijn*. In die zin kan dit boek een

hulpmiddel zijn voor iedereen die regelmatig worstelt met vragen over het leven. Op een aantal plekken geef ik praktijkvoorbeelden. De gebruikte namen zijn gefingeerd.

Ik heb mij altijd verbaasd over het feit dat we de meest machtige en tegelijkertijd meest ongelukkige soort op aarde zijn. Hoe komt het toch dat zo velen van ons lijden aan angsten en depressies, en dat per jaar wereldwijd bijna 1 miljoen mensen zich van het leven beroven? (Bron: Wereldgezondheidsorganisatie)

De hulpverlening kan de alsmaar groeiende vraag naar hulp maar amper bijbenen en bestaande therapieën blijken bovendien niet of nauwelijks te werken. Er worden zoveel antidepressiva geslikt dat men inmiddels sporen van deze middelen heeft aangetroffen in vissen en er wordt geschat dat ongeveer 1 miljoen mensen in Nederland zo bang, eenzaam of verdrietig zijn dat ze amper meer buiten komen. Veel psychologen erkennen dat ze niet bij machte zijn om deze groeiende groep mensen op een goede manier te helpen. Er moet iets gebeuren.

De laatste jaren is er binnen de psychologie een beweging in opkomst die erkent dat het roer om moet. Hieruit voortvloeiend zijn nieuwe therapieën ontwikkeld, de zogenaamde derde generatie cognitieve gedragstherapieën. Deze therapieën worden de laatste jaren steeds vaker gebruikt, met resultaten die erg hoopvol zijn.

---

De derde generatie cognitieve gedragstherapieën hebben een divers karakter, en zijn zowel vanuit de gedragsgeoriënteerde als vanuit de cognitieve traditie ontstaan. Voorbeelden zijn dialectische gedragstherapie en Mindful-

ness-Based Cognitive Therapy. Ook Acceptance and Commitment Therapy (afgekort ACT, in het Nederlands acceptatie en commitmenttherapie), de therapie waarop dit boek deels gebaseerd is, is een exponent van deze nieuwe generatie cognitieve gedragstherapieën, met een gedegen theoretische basis en een sterke binding met onderzoek. ACT is gebaseerd op het functioneel contextualisme, de onderliggende filosofie van de gedragsanalyse, en haar theoretische basis is eveneens gedragsanalytisch. De inhoud van de therapie gaat echter voornamelijk over cognitie en emotie. Daarnaast heeft ACT ook veel raakpunten met gestalttherapie en emotiegeoriënteerde psychotherapieën, en zelfs met de meer oosterse meditatieve en spirituele benaderingen.

---

Dit boek bevat ideeën die gebaseerd zijn op deze nieuwe therapievormen en op andere beproefde methodes uit de psychologie. De meeste metaforen die ik gebruik worden ook bij ACT toegepast.

Het uitgangspunt van de nieuwe therapievormen is dat men kijkt naar het verschil tussen mens en dier, en van daaruit probeert om een degelijk plan te maken waarvan men weet dat het werkt. ACT wordt met name in Amerika al zeer breed toegepast, met hele goede resultaten. Mijn eigen ervaring als psycholoog is ook dat deze methode vrijwel altijd werkt – en beter dan andere vormen van training of therapie. Voordat we verder gaan, schotel ik je nu eerst een stukje theorie voor, zodat je begrijpt waar alles wat straks aan bod komt op gebaseerd is.

*Taal maakt het verschil*

Onderzoek heeft aangetoond dat wij de meest stressvolle wezens op de wereld zijn. Waar komt al die menselijke stress vandaan? Is het niet vreemd dat we vaak niet kunnen genieten van het leven, ondanks het feit dat we de baas zijn op aarde? Wat maakt ons zo anders dan alle andere soorten? Wie meer wil lezen over stressverschillen tussen mensen en andere dieren kan terecht op [www.contextualpsychology.org](http://www.contextualpsychology.org).

Het grote verschil tussen de mens en andere dieren is communicatie door middel van taal. De afgelopen eeuwen hebben we onze taal ontwikkeld en daarmee ons vermogen tot het delen en opstapelen van informatie. Naast gedrag ontstonden er eindeloos veel gedachten. Opvattingen, abstracte feiten, samengevatte kennis in boeken; geen enkel ander dier kan zoveel informatie verwerken als de mens.

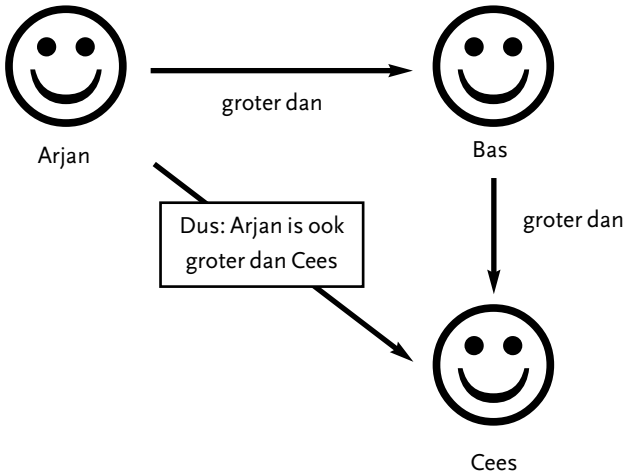
Cruciaal is het feit dat ons verstand los van de omgeving kan functioneren. Dit betekent dat we zonder invloeden van buitenaf ons verstand kunnen activeren. Zo kan ik me bijvoorbeeld precies voorstellen hoe het voelt om een glas melk te drinken, zonder dat er melk aanwezig is. Daarvoor doe ik simpelweg het volgende: ik haal alle informatie over melk uit mijn geheugen en ik maak me zo, op basis van mijn eerdere ervaringen met het drinken van melk, een voorstelling van het drinken van melk. Door eraan te denken, kan ik me iets voorstellen wat er feitelijk helemaal niet is, ik kan het me zelfs zo goed voorstellen dat ik de melk bijna kan proeven. Hoe gedetailleerder de voorstelling, hoe realistischer het beeld wordt dat ik vorm.

Kennelijk ligt er dus een blauwdruk van het begrip ‘melk’ in mijn hoofd opgeslagen die beschrijvingen omvat van melk – zoals kleur, geur en smaak – en begrippen eromheen

– zoals ‘pak’, ‘houdbaarheidsdatum’ en ‘glas’. Zo kan ons verstand dus op eigen houtje van alles verzinnen. Je kunt herinneringen ophalen, voorstellingen maken en op basis van ervaringen de afloop van nieuwe, soortgelijke ervaringen voorspellen. Hartstikke handig, ware het niet dat gedachten vaak weinig zeggen over de werkelijkheid. Meestal zijn we in gedachten heel ergens anders dan daar waar we lijfelijk aanwezig zijn. En, daarmee samenhangend, meestal voelen we ons angstig en neerslachtig door onze gedachten, en niet door onze omstandigheden.

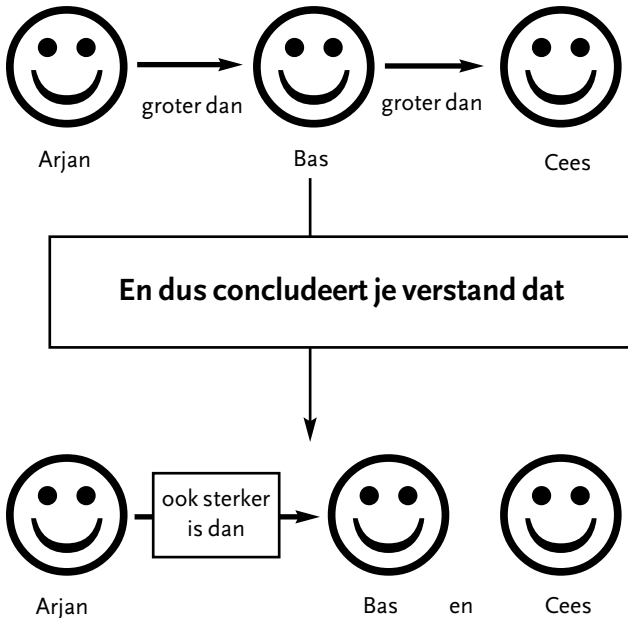
Nu is dit nog niet eens het allerergste. We zijn allemaal wel eens in gedachten en daar zitten ook veel positieve momenten bij, waarin we bijvoorbeeld lachen omdat ons plotse-ling iets grappigs te binnenschiet. In dat geval gaat het vaak om feitelijke herinneringen: anekdotes die als een film worden afgedraaid. Maar wat nu als blijkt dat ons verstand er in sommige gevallen op eigen houtje een verhaal bij verzint? Dat zou betekenen dat ons verstand ons dus af en toe in de maling neemt, en ons dingen laat denken en voelen die helemaal niet bestaan, of dingen die helemaal nooit gebeurd zijn. Helaas gebeurt dit aan de lopende band.

Dit komt omdat ons verstand zelf verbanden legt op basis van logische regels. In figuur 1.1 staat een voorbeeld: ik hoor dat Arjan groter is dan Bas. Als ik vervolgens iemand hoor zeggen dat Bas groter is dan Cees, dan zegt mijn verstand dat Arjan ook groter is dan Cees, omdat Cees de kleinste van de drie is.



Figuur 1.1: Een verband leggen op basis van logische regels

En nu komt het: het verstand gaat ook op eigen houtje andere vergelijkingen trekken en koppelt die aan elkaar. Dit betekent dat het 'groter-danprincipe' van zowat invloed heeft op hele andere principes. Stel dat Arjan en Bas besluiten arm-pje te drukken. Op basis van wat ik van hen weet – Arjan is groter – zou ik bij een weddenschap waarschijnlijk inzetten op Arjan. Hij is groter dan Bas, en dus is hij waarschijnlijk ook sterker dan Bas, en dus ook sterker dan Cees.



Figuur 1.2: Het verstand trekt conclusies

In dit voorbeeld is er niet zo veel aan de hand, aangezien het gaat om onschuldige vergelijkingen. Maar het geeft wel aan hoe we zomaar conclusies kunnen trekken die misschien helemaal niet waar zijn. Het zou namelijk zo maar kunnen dat Bas, hoe klein hij ook is, veel meer aan sport doet en daardoor veel sterker is dan Arjan.

Dit verhaal klinkt misschien wat flauw, maar het wordt mogelijk duidelijker als we een voorbeeld nemen waarbij verschillende blauwdrukken samen zorgen voor een verandering in het denken. Ik heb ooit iemand training gegeven



die verschrikkelijk bang was om in de trein een paniekaanval te krijgen. Laten we hem Kees noemen. Kees zag helemaal voor zich dat hij in de trein zou zitten en dat die zou stoppen voor een rood sein. De gedachte dat hij op dat moment niet weg zou kunnen, boezemde hem zoveel angst in dat hij treinen ging vermijden. Hoe is het zover gekomen?

Hij vertelde mij dat hij een jaar daarvoor een keer in de bus zat met een ongemakkelijk gevoel. Hij voelde zijn hart sneller kloppen dan normaal, en hij trilde. Bij de eerstvolgende halte is hij toen uitgestapt. Daarna dacht hij regelmatig na over wat hem was overkomen, en vooral over wat hem had kunnen overkomen. Wat als hij was flauwgevallen, of een hartaanval had gekregen?

Het idee is dat een gebeurtenis – je ongemakkelijk voelen in de bus – wordt opgeslagen in je geheugen, waarna je steeds weer aan die gebeurtenis wordt herinnerd. Hierdoor gaat de manier waarop je naar die gebeurtenis kijkt zijn eigen leven leiden. Feitelijk gebeurde er niet zoveel bijzonders; we voelen ons allemaal wel eens ongemakkelijk in sociale situaties. Het verstand van Kees verzor er echter op basis van die ene ervaring een aantal conclusies bij:

- Iedereen keek naar me en dacht dat ik gek was.
- Als ik er niet uit had gekund, dan was ik gek geworden of flauwgevallen of had ik een hartaanval gekregen.
- Ik voel me onzeker in sociale situaties.
- Ik voel me altijd ongemakkelijk in de bus.
- Ik heb dat ook in de trein, de bioscoop, bij concerten, enz.
- De volgende keer dat ik hartkloppingen krijg, ga ik weg.
- Wat een watje ben ik, dat ik niet gewoon net als iedereen met de bus kan reizen zonder me rot te voelen.
- Ik moet vechten tegen dat gevoel.
- Mijn opa had ook last van zijn hart en is heel vroeg gestorven.

Je zult begrijpen dat deze lijst eindeloos kan doorgaan. Dit verklaart waarom Kees bang kon zijn voor een paniekaanval in de trein, zonder dat hij ooit een paniekaanval in de trein had gehad. Is het niet frappant dat wij bang kunnen zijn voor dingen die ons nog nooit zijn overkomen? Andere dieren kunnen dit namelijk helemaal niet, zij kunnen alleen op basis van directe ervaring leren of iets goed of slecht is.

In het geval van Kees kunnen we een realistische analyse maken van wat er feitelijk is gebeurd:

- Hij had die dag veel koffie gedronken, daarom sloeg zijn hart zo snel en had hij last van trillende handen.
- De kans is groot dat niemand heeft gezien wat er met hem aan de hand was.
- Er is niets gebeurd, behalve dan dat hij zich ongemakkelijk voelde.
- Als hij niet was uitgestapt, dan was er hoogstwaarschijnlijk niets gebeurd.

In de reguliere psychische hulpverlening worden dit soort argumenten meestal gebruikt in therapie. De therapeut gaat een discussie aan met de cliënt, waarbij hij probeert om de overdreven verhalen die het verstand van die ene ervaring gemaakt heeft tegen te spreken. De therapeut probeert de cliënt dus te overtuigen van het idee dat het grootste deel van zijn conclusies niet kloppen.

Maar het probleem is dat het verstand door zijn veelzijdigheid ontzettend slim is. Zo slim zelfs dat het dit soort logische verklaringen heel gemakkelijk omver kan werpen:

- Ik heb het ook wel eens gehad toen ik geen druppel koffie had gedronken.
- Ik zag wel degelijk iemand naar me kijken en die had het geheid door.

- Er is niets gebeurd omdat ik op tijd ben uitgestapt.
- Hoe weet je nou of ik geen hartaanval had gekregen? Het zit toch in de familie? En trouwens, ik heb wel eens iemand gezien die flauw viel. Nou geloof me, dat is echt geen pretje hoor!

En daar sta je dan als therapeut, met al je goede argumenten en bedoelingen – en wat als ik hem wel had kunnen overtuigen? De kans is groot dat hij later dan alsnog was teruggekomen op mijn argumenten. Eén toevallige vervelende ervaring, en het gevecht van gedachten en gevoelens was weer van voren af aan begonnen. Volgens mij is het grote aantal terugvallen onder mensen die in therapie zijn geweest voornamelijk te wijten aan het feit dat we ze leren om te vechten tegen een computer – het verstand – die ons vroeg of laat te slim af is.

Ik vind het dan ook hoog tijd dat we ons verstand, waar we zo op vertrouwen, eens kritisch onder de loep nemen. De methode die ik hiervoor gebruik, wijkt af van wat therapeuten over het algemeen doen. De meeste therapeuten gaan, zoals gezegd, de discussie aan en proberen binnen het verstand iemands opvattingen te veranderen. Ik probeer juist de persoon en zijn verstand van elkaar te scheiden, om daarna samen te kijken hoe we de macht van gedachten en gevoelens kunnen verkleinen. De twee belangrijkste aspecten hierbij zijn:

- Het verstand is een raadgever, maar meestal geen goede. Om gelukkiger te worden, kun je proberen om de macht van je gedachten te verkleinen. Dit betekent niet dat je de macht zult krijgen over alles wat je denkt, maar wel dat je in staat zult zijn om al je gedachten te zien voor wat ze zijn, namelijk veelal toevallige combinaties van informa-

tie die ervaringen je geven. Het is niet de ervaring, maar dat wat je verstand *doet* met die ervaring wat uiteindelijk zorgt voor psychische problemen.

- Het vermijden van ervaringen die je waardevol vindt, is de belangrijkste oorzaak voor het ontbreken van persoonlijke voldoening in je leven. Als je los kunt komen van wat je denkt, en doet wat je belangrijk en fijn vindt om te doen, zul je vele momenten van persoonlijk geluk ervaren.

In dit boek gaan we stap voor stap kijken naar de manier waarop gedachten jou manipuleren, en gaan we in op wat jij kunt doen om het heft in eigen handen te nemen. Op die manier zul je ontdekken wie de persoon is die achter al die gedachten schuilgaat.

Ik verzeker je dat je, als je de stappen volgt en de technieken toepast die bij elk thema staan beschreven, meer in het heden zult staan, en beter in staat zult zijn om doelbewust te leven. Ik wil je waarschuwen dat het geen enkele zin heeft om dit boek te lezen als je niet in je eigen leven gaat onderzoeken hoe het allemaal werkt en voelt. Beschouw dit dan ook als een werkboek en niet als een leesboek. Ik heb het kort en bondig gehouden omdat ik van mening ben dat je alleen uit eigen ervaring nieuwe dingen kunt leren. Het is aan jou om de ideeën die ik beschrijf kleur te geven. Daarom heb ik bij sommige oefeningen open ruimtes gelaten, zodat je die eventueel zelf kunt invullen.

Ik nodig je uit om samen met mij te gaan ontdekken wat je kunt doen om meer voldoening uit je leven te halen, en wat het is dat je tegenhoudt om de dingen te doen die je zo graag zou willen doen.