

Hoe lopen alle sprookjes af? Inderdaad: ‘... en ze leefden nog lang en gelukkig.’ En niet alleen sprookjes lopen goed af. Wat dacht je van Hollywoodfilms? Die hebben ook bijna altijd een *feel good* einde: het goede triomfeert over het kwaad, de liefde overwint alles en de held verslaat de slechterik. En hetzelfde geldt voor veel populaire romans en televisieprogramma’s. Dat we zo dol zijn op *happy endings* komt doordat onze cultuur doordrenkt is van het idee dat het leven er zo moet uitzien: een en al blijheid en pret, vrede en tevredenheid, een lang en gelukkig leven. Het is een van de vier belangrijke mythen die de blauwdruk vormen voor de valkuil van het geluk. Laten we deze mythen eens een voor een bekijken.

Mythe 1: Geluk is voor alle mensen de natuurlijke staat van zijn

Het idee dat alle mensen van nature gelukkig zijn, zit sterk in onze cultuur ingebakken. De eerdergenoemde statistieken bewijzen echter het tegendeel. Immers: een op de tien volwassenen doet een keer een zelfmoordpoging en een op de vijf maakt een keer een depressie mee. Volgens de statistieken is de kans dat je op enig moment in je leven aan een psychiatrische stoornis zult lijden, bijna dertig procent! Voeg hier nog aan toe alle ellende die niet als een psychiatrische stoornis wordt beschouwd – eenzaamheid, echtscheiding, werkstress, midlifecrisis, relatieproblemen, sociaal isolement, vooroordelen, problemen met zingeving of doelbepaling – dan begint het je misschien te dagen hoe zeldzaam werkelijk geluk eigenlijk is. Helaas lopen veel mensen rond met het idee dat iedereen gelukkig is behalve zichzelf. En, je raadt het al: dit idee leidt tot nog meer ongeluk.

Mythe 2: Als je niet gelukkig bent, is er iets mis met je

Uit mythe 1 volgt logischerwijs dat in de westerse wereld de aanname luidt dat psychisch leed abnormaal is. Het wordt als een ziekte of als

zwakheid beschouwd, als het resultaat van een geest die op de een of andere manier niet goed werkt, waar iets mee aan de hand is. Het gevolg is dat we iedere keer dat we pijnlijke gedachten of gevoelens ervaren – wat onvermijdelijk is – onszelf bekritisieren als zwak of dom. ACT is gebaseerd op een totaal andere aanname: het is onvermijdelijk dat de normale denkprocessen van de menselijke geest leiden tot psychologisch leed. Er is niets mis met jou; je geest doet wat de evolutie hem heeft geleerd te doen. Gelukkig kan ACT je leren effectiever met je geest om te gaan, wat kan leiden tot een enorme verbetering in je leven.

Mythe 3: Om een beter leven te creëren, moeten we af van negatieve gevoelens

We leven in een *feel good* samenleving, onze cultuur is geobsedeerd door het vinden van geluk. En wat vertelt die samenleving ons? We moeten ‘negatieve’ gevoelens elimineren en in plaats daarvan ‘positieve’ gevoelens verzamelen. Dat is een mooie theorie, die oppervlakkig bezien ook wel zinnig lijkt. Niemand zit toch te wachten op negatieve gevoelens? Toch is er een probleem: de dingen waaraan we in ons leven over het algemeen de meeste waarde hechten, brengen een heel scala van gevoelens met zich mee, die plezierig en onplezierig kunnen zijn. Zo zul je in een langdurige, intieme relatie fantastische gevoelens als liefde en vreugde beleven, maar het is onvermijdelijk dat je ook teleurstelling en frustratie zult ervaren. De volmaakte partner bestaat niet en op een gegeven moment zal er toch sprake zijn van botsende belangen.

Hetzelfde geldt voor zo ongeveer ieder zinvol project waaraan we beginnen. Hoewel dit vaak gepaard gaat met enthousiasme en opwinding, kan er ook stress, angst en onzekerheid bij komen kijken. Geloof je dus in mythe 3, dan heb je een groot probleem, want het is bijna onmogelijk een beter leven te creëren als je niet bereid bent soms onprettige gevoelens te ervaren. In deel 2 van dit boek zul je leren hoe je heel anders met deze gevoelens kunt omgaan en ze zo kunt ervaren dat ze veel minder effect op je hebben.

Mythe 4: Eigenlijk moet je controle hebben over wat je denkt en voelt

Het feit ligt er dat we veel minder controle hebben over onze gedachten en gevoelens dan we zouden willen. Niet dat we helemaal geen controle hebben over gedachten en gevoelens, we hebben er alleen veel minder controle over dan de ‘deskundigen’ ons willen doen

geloven. Waar we wel heel veel controle over hebben, is ons handelen. En een voluit geleefd, rijk en zinvol leven creëren we door te handelen. De overweldigende meerderheid van de zelfhulpprogramma's onderschrijft mythe 4. Eigenlijk stellen ze dat je het geluk zult vinden als je negatieve gedachten of beelden uitdaagt en hiervoor in de plaats je hoofd volstopt met positieve gedachten en beelden. Was het leven maar zo eenvoudig!

Ik durf te wedden dat je al talloze malen hebt geprobeerd positiever over de dingen te gaan denken. En toch komen die negatieve gedachten steeds weer terug, of niet soms? Zoals we in de inleiding zagen, is onze geest er tijdens de honderdduizend jaar van evolutie op gericht geraakt te denken zoals hij doet. Het is dan ook niet erg waarschijnlijk dat een paar positieve gedachten hier veel aan kunnen veranderen. Niet dat die technieken geen effect hebben: vaak ga je je er tijdelijk wel beter door voelen. Maar op de langere termijn kunnen ze je niet van je negatieve gedachten afhelpen.

Hetzelfde geldt voor 'negatieve' gevoelens als boosheid, angst, verdriet, onzekerheid en schuldgevoel. Er zijn veel psychologische strategieën om van dit soort gevoelens af te komen. Maar je hebt ongetwijfeld ontdekt dat zelfs als deze gevoelens eerst wel verdwijnen, ze na een poosje weer terug zijn. En weer verdwijnen. En weer terugkomen. En weer verdwijnen. En weer terugkomen, en ga zo maar door. Als je op de meeste andere mensen op deze planeet lijkt, is de kans groot dat je er al veel tijd en moeite aan hebt besteed om 'goede' in plaats van 'slechte' gevoelens te hebben. Waarschijnlijk heb je ook gemerkt dat dit, zo lang je maar niet te erg van streek bent, tot op zekere hoogte wel lukt. Maar je zult ook al wel gemerkt hebben dat je vermogen om je gevoelens te beheersen minder wordt naarmate je heviger van streek bent. Helaas wordt mythe 4 door zo veel mensen geloofd, dat we geneigd zijn te gaan denken dat er met ons iets mis is als het ons niet lukt onze gevoelens te beheersen.

Deze vier krachtige mythen vormen met elkaar de blauwdruk voor de valkuil van het geluk. Ze maken dat we terecht komen in een strijd die we nooit kunnen winnen: de strijd tegen onze eigen menselijke natuur. Het is deze strijd waardoor de valkuil almaar dieper wordt. In het volgende hoofdstuk staan we gedetailleerder stil bij deze strijd, maar laten we nu eerst eens kijken hoe het komt dat onze cultuur doordrenkt is van de vier mythen.

De illusie van controle

Het menselijke brein heeft een enorm voordeel boven dat van andere soorten. We kunnen ermee plannen, ontdekkingen doen, leren van onze ervaring en ons een voorstelling maken van een nieuwe toekomst. De kleding die je draagt, de stoel waarop je zit, het dak boven je hoofd, het boek in je handen – zonder het ingenieuze menselijke brein zou het er allemaal niet zijn. Ons brein stelt ons in staat de wereld om ons heen te vormen en aan te passen aan onze wensen, onszelf te voorzien van warmte, onderdak, voedsel, water, bescherming, sanitaire voorzieningen en medische zorg. Dat dit verbazingwekkende vermogen om onze omgeving te controleren, hoge verwachtingen wekt over het vermogen ook andere zaken te controleren, is dan ook niet zo vreemd.

In de materiële wereld werken controlestrategieën over het algemeen goed. Als iets je niet bevalt, bedenk je hoe je het kunt vermijden of hoe je ervan af kunt komen en dan doe je dat. Loopt er een wolf om je huis? Zorg dat hij verdwijnt! Bekogel hem met stenen, werp een speer of schiet hem neer. Sneeuw, regen of hagel? Die kun je weliswaar niet tegenhouden, maar wel ontlopen door te schuilen in een grot of door een hut te bouwen. Droogte, een dorre bodem? Daar kun je iets tegen doen met irrigatie en bemesting, of je kunt het uit de weg gaan en naar vruchtbaardere gronden trekken.

Maar hoeveel controle hebben we over onze innerlijke wereld, de wereld van gedachten, herinneringen, emoties, behoeften en gewaarwordingen? Kunnen we die zaken ook eenvoudig wegdoen of ze ontlopen als we ze niet prettig vinden? Een klein experiment om dit te testen: probeer, terwijl je deze alinea leest, niet aan je favoriete smaak ijs te denken. Denk niet aan de kleur of de textuur ervan. Denk er niet aan hoe het smaakt op een warme zomerdag. Denk niet aan het prettige gevoel dat het geeft als het smelt op je tong.

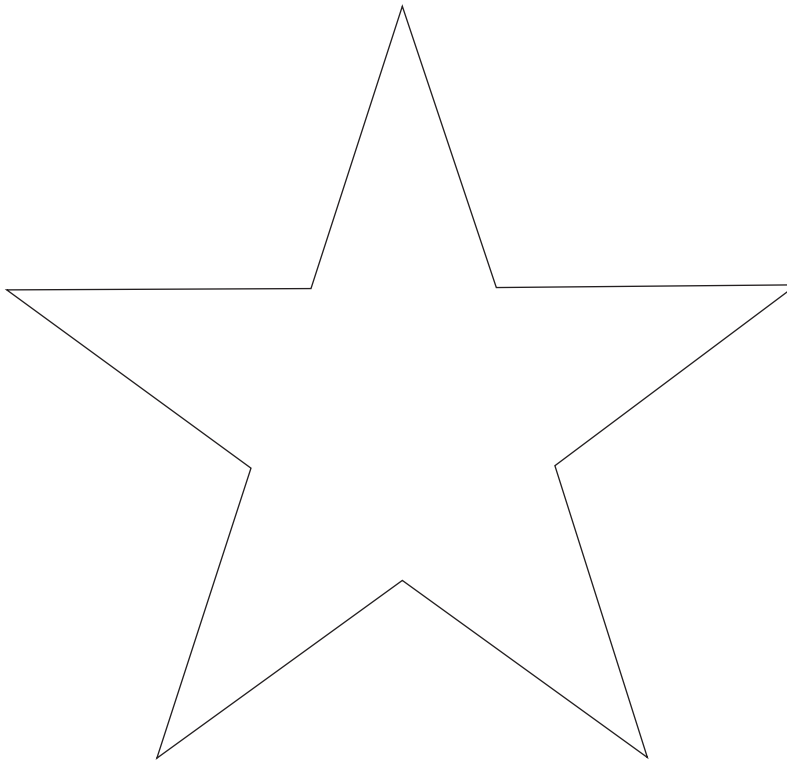
En, lukte het? Dat dacht ik al! Je kon niet stoppen met aan ijs denken. Een ander experiment nu. Denk aan de vroegste herinnering uit je kindertijd. Roep het beeld ervan in je hoofd op. Zie je het voor je? Goed zo. Wis het beeld dan nu uit. Laat die herinnering helemaal verdwijnen zodat je haar nooit meer terug kunt krijgen. Hoe ging dat? (Als je denkt dat het gelukt is, probeer dan eens of je het je nog kunt herinneren.)

Richt nu je aandacht op je linkerbeen en merk op hoe het voelt. Voel je het? Mooi. Maak het dan nu volkomen gevoelloos, zo gevoelloos dat we het met een hakbijl zouden kunnen afhakken zonder dat je er iets van voelt.

Lukte het?

Een klein gedachte-experiment dan nu. Stel je voor dat iemand een geladen pistool op je richt en je vertelt dat je niet bang mag zijn en dat hij je zal neerschieten zodra hij ook maar de geringste angst bij je merkt. Kun je jezelf er in die situatie van weerhouden bang te zijn, zelfs al hangt je leven ervan af? (Natuurlijk kun je doen *alsof* je kalm bent, maar kun je je ook echt kalm *voelen*?)

Nog een laatste experiment. Staar naar de afbeelding van de ster en probeer dan of het je lukt er gedurende twee minuten niet aan te denken. Meer hoeft je niet te doen. Zorg dat er twee minuten lang geen gedachten in je hoofd opkomen, vooral geen gedachten aan de ster!



Figuur 1.1

Hopelijk heb je inmiddels in de gaten dat gedachten, gevoelens, gewaarwordingen (in het vervolg *sensaties* genoemd) en herinneringen niet zo gemakkelijk onder controle te krijgen zijn. Niet dat je over al deze dingen *helemaal* geen controle hebt, je hebt er alleen veel minder controle over dan je dacht. En stel dat dit soort dingen zo gemakkelijk

onder controle te houden waren, zouden we dan allemaal niet in een voortdurende staat van gelukzaligheid verkeren?

Hoe we controle aanleren

Het idee dat we in staat zouden moeten zijn onze gevoelens onder controle te hebben, wordt ons al vanaf onze vroege kinderjaren bijgebracht. In je kinderjaren werden er waarschijnlijk regelmatig dingen tegen je gezegd als: Niet huilen. Wees toch niet zo somber. Doe niet zo zielig. Er is niets om bang voor te zijn.

Met dit soort uitdrukkingen kregen we als kind steeds opnieuw de boodschap mee dat we eigenlijk in staat moesten zijn onze gevoelens onder controle te hebben. En leek het niet alsof al die waarschuwendende volwassenen hun gevoelens ook onder controle hadden? Maar wat speelde er zich achter gesloten deuren af? Het is maar al te waarschijnlijk dat veel van die volwassenen helemaal niet zo goed konden omgaan met hun eigen pijnlijke gevoelens. Misschien dronken ze te veel, gebruikten ze kalmeringsmiddelen, huilden ze zichzelf iedere nacht in slaap, waren ze hun partner ontrouw, begroeven ze zich in hun werk of leden ze in stilte en kregen ze een maagzweer. Hoe ze zich er ook doorheen sloegen, jou vertelden ze dat waarschijnlijk niet. En gebeurde het al eens dat een volwassene in jouw bijzijn de controle over zichzelf kwijtraakte, dan zei hij hoogstwaarschijnlijk niet: 'Ja, ik huil, want ik heb verdriet. Dat is een normaal gevoel en je kunt leren daar goed mee om te gaan.' Dat zoiets nooit tegen je gezegd is, is ook niet zo vreemd: hoe zou een volwassene jou als kind hebben kunnen leren met je emoties om te gaan als hij niet eens met zijn eigen gevoelens kon omgaan?

Het idee dat je in staat zou moeten zijn je gevoelens te beheersen, werd ongetwijfeld nog versterkt toen je eenmaal op school zat. Daar werden kinderen die huilden, waarschijnlijk uitgelachen en huilebalk of zielenpoot genoemd, vooral als het jongens waren. En nog wat later kreeg je vast wel eens dingen te horen als: Maak je niet zo druk! Het leven is hard! Blijf er niet zo over doormalen! Doe eens rustig! Wees niet zo'n lafaard! Zet er een punt achter! (Of misschien zei je dat soort dingen zelf wel tegen anderen.)

Al deze uitdrukkingen impliceren dat je in staat zou moeten zijn je gevoelens naar believen aan en uit te zetten, alsof je op een knopje drukt. En waarom is dat zo'n aansprekende mythe? Omdat de mensen om ons heen oppervlakkig gezien gelukkig lijken. Het lijkt alsof ze hun gedachten en gevoelens onder controle hebben. Maar dat lijkt dus inderdaad maar zo. De waarheid is dat de meeste mensen niet open en

eerlijk zijn over hun geworstel met hun gedachten en gevoelens. Ze doen zich dapper voor, ze houden zich flink. Ze zijn als de spreekwoordelijke clown die vanbinnen huilt, terwijl wij alleen zijn vrolijke schmink en grappige capriolen zien. Ik hoor mijn cliënten vaak dingen zeggen als: ‘Als mijn vrienden/familie/collega’s me zo zouden zien, zouden ze hun ogen niet geloven. Iedereen denkt dat ik zo sterk/zelfverzekerd/gelukkig/onafhankelijk ben.’

Een voorbeeld is Pien, een receptioniste van drieëndertig jaar die mij zes maanden na de geboorte van haar eerste kind bezoekt. Ze voelde zich moe en gespannen en zat vol twijfels over haar capaciteiten als moeder. Soms had ze het gevoel dat ze er als moeder niets van bakte, of het in elk geval niet goed genoeg deed, en dan wilde ze eigenlijk alleen maar wegrennen voor al die verantwoordelijkheid. Andere keren voelde ze zich uitgeput en ellendig en vroeg ze zich af of het niet een enorme vergissing was geweest om een kind te krijgen. En daar kwam dan nog bovenop dat ze zich schuldig voelde omdat ze dit soort gedachten had! In de moedergroep die Pien bezocht, hield ze haar mond over haar problemen. De andere moeders leken allemaal zo zelfverzekerd, ze vreesde dat de anderen op haar zouden neerkijken als ze hun zou vertellen hoe ze zich voelde. Maar toen Pien eindelijk de moed bij elkaar had geraapt om haar ervaringen met de andere vrouwen te delen, doorbrak ze daarmee een stilzwijgende afspraak om de schijn op te houden. Nu bleek dat alle moeders ook dat soort gevoelens hadden, maar dat ze zich allemaal stoer hadden voorgedaan en uit angst voor afkeuring of afwijzing hadden gezwegen over hoe ze zich echt voelden. Toen deze vrouwen opener werden en elkaar eerlijker vertelden hoe ze zich voelden, ging er een enorme zucht van verlichting door de groep en ontstond er een sterke onderlinge band. Zonder al te veel te willen generaliseren, kunnen we toch wel zeggen dat mannen er nog veel slechter in zijn dan vrouwen om te vertellen over hun diepste zielenroerselen. Dat komt doordat mannen opgroeien met het idee dat ze onverstoort moeten zijn en hun gevoelens moeten opkroppen en verbergen. Grote jongens huilen immers niet? Vrouwen leren daarentegen al op jonge leeftijd om met anderen over hun gevoelens te praten. Dat neemt echter niet weg dat veel vrouwen uit angst zwak of dom te worden gevonden, toch aarzelen om zelfs hun beste vriendinnen te vertellen dat ze zich gedeprimeerd of angstig voelen of dingen niet aankunnen. Door te zwijgen over wat we werkelijk voelen en voor de mensen om ons heen een masker op te zetten, versterken we de illusie van controle nog eens.

Dus de vraag is: hoe sterk ben jij beïnvloed door al die controlemythen? De volgende vragenlijst helpt je hierachter te komen.

Vragenlijst

Controle over gedachten en gevoelens

Deze vragenlijst is een bewerking van vergelijkbare lijsten die werden ontwikkeld door Steven Hayes, Frank Bond en anderen. Met de zinsnede 'negatieve gedachten en gevoelens' wordt een scala van pijnlijke gevoelens (boosheid, depressie en angst) en pijnlijke gedachten (akelige herinneringen, verontrustende beelden en strenge oordelen over jezelf) bedoeld. Kies steeds welke van de twee beweringen het beste aansluit bij hoe jij ertegen aankijkt. Het antwoord dat je kiest, hoeft niet iedere keer voor honderd procent waar te zijn; kies gewoon het antwoord dat het meest aansluit bij jouw houding in het algemeen. (Als je niet in dit boek wilt schrijven, kun je gratis een exemplaar van de vragenlijst downloaden van www.thehappinesstrap.com [Engelstalige versie, red.])

1

- a Om in het leven succesvol te zijn, moet ik mijn gevoelens goed onder controle hebben.
- b Om succesvol te zijn in het leven, is het niet noodzakelijk dat ik mijn gevoelens onder controle heb.

2

- a Angst is slecht.
- b Angst is niet goed of slecht. Het is alleen een vervelend gevoel.

3

- a Negatieve gedachten en gevoelens zullen je schaden als je ze niet onder controle hebt of van je af kunt zetten.
- b Negatieve gedachten en gevoelens schaden je niet, ook al voelen ze niet plezierig.

4

- a Ik ben bang voor sommige sterke gevoelens van mezelf.
- b Ik ben helemaal niet bang voor mijn gevoelens, hoe sterk ze ook zijn.

5

- a Voordat ik iets belangrijks kan doen, moet ik van al mijn twijfels verlost zijn.
- b Ik kan best iets belangrijks doen terwijl ik nog twijfels heb.

6

- a Als er negatieve gedachten of gevoelens in me opkomen, is het belangrijk om die zo snel mogelijk af te zwakken of van me af te zetten.
- b Pogingen negatieve gedachten en gevoelens af te zwakken of van me af te zetten, leiden vaak tot problemen. Als ik ze gewoon laat bestaan, zullen ze vanzelf wel veranderen, zo gaat dat in het leven.

7

- a De beste methode om met negatieve gedachten en gevoelens om te gaan, is ze te analyseren en het inzicht dat daardoor ontstaat te gebruiken om ze kwijt te raken.
- b De beste methode om met negatieve gedachten en gevoelens om te gaan, is de aanwezigheid ervan te onderkennen en ze er vervolgens gewoon te laten zijn, zonder ze te hoeven analyseren of beoordelen.

8

- a Ik kan 'gelukkig' of 'gezond' worden door beter te leren hoe ik negatieve gedachten of gevoelens kan vermijden, verminderen of helemaal van me af kan zetten.
- b Ik kan 'gelukkig' of 'gezond' worden door mijn negatieve gedachten en gevoelens toe te staan vanzelf te komen en te gaan en te leren ook goed te leven als ze aanwezig zijn.

9

- a Als ik een negatieve emotionele reactie niet kan onderdrukken of laten verdwijnen, is dat een teken van falen of zwakte van mij als persoon.
- b De behoefte een negatieve emotionele reactie te beheersen of te laten verdwijnen, is een probleem op zichzelf.

10

- a Als ik negatieve gedachten en gevoelens heb, duidt dat erop dat ik psychisch niet gezond ben of problemen heb.
- b Als ik negatieve gedachten en gevoelens heb, is dat een teken dat ik een normaal mens ben.

11

- a Mensen die de regie hebben over hun leven, hebben dat over het algemeen ook over hoe ze zich voelen.
- b Mensen die de regie hebben over hun leven, hoeven geen controle te hebben over hun gevoelens.

I2

- a Het is niet goed om angstig te zijn en ik doe erg mijn best om dat te vermijden.
- b Ik vind het niet leuk om angst te voelen, maar als ik het voel, is dat niet erg.

I3

- a Negatieve gedachten en gevoelens zijn een teken dat er iets mis is met mijn leven.
- b Negatieve gedachten en gevoelens horen voor ieder mens onvermijdelijk bij het leven.

I4

- a Voor ik iets belangrijks en uitdagends kan doen, moet ik me goed voelen.
- b Ook als ik me angstig of neerslachtig voel, kan ik iets belangrijks of uitdagends doen.

I5

- a Gedachten en gevoelens die ik niet prettig vind, probeer ik te onderdrukken door er gewoon niet aan te denken.
- b Gedachten en gevoelens die ik niet prettig vind, probeer ik niet te onderdrukken. Ik laat ze gewoon komen en gaan.

Tel hoe vaak je a en hoe vaak je b hebt ingevuld. Noteer je score. Aan het eind van dit boek zal ik je vragen de test nogmaals te doen.

Hoe vaker je a hebt ingevuld, hoe groter de kans is dat kwesties in verband met controle in jouw leven een aanzienlijke mate van lijden teweegbrengen. Hoezo? Daarover gaat het volgende hoofdstuk.