

Inhoud

Deel 1 – Zelf zorgen voor een gezond gevoelsleven 9

- 1 Emotionele verantwoordelijkheid 11
- 2 Gevoelens analyseren 15
- 3 Adequate en inadequate gevoelens onderscheiden 19
- 4 Gevoelens veranderen 24
- 5 Gedachten die leiden tot inadequate gevoelens 27
- 6 Rationeel denken 31
- 7 Gebruik je hersenen in je voordeel 34
- 8 Denken en doen 40
- 9 De APK van je denken 44

Deel 2 – valkuilen bij een gezond gevoelsleven 47

- Afhankelijkheid 50
- Bezorgdheid 52
- Controlebehoefte 54
- Dwangmatig perfectionisme 56
- Eenzaamheid, de problematische variant 59
- Faalangst 61
- Gemakzucht 64
- Hypochondrie 66
- Impulsiviteit 68
- Jaloezie 70
- Kwaadheid 73
- Liefdesverdriet, de chronische vorm 76

Minderwaardigheidscomplex 78
Nalatiegheid 80
Overdreven verantwoordelijkheid 82
Prestatiezucht 84
Q 86
Rusteloosheid 88
Schuldgevoelens 91
Twijfelzucht 93
Uitstelziekte 95
Verslavingen 97
Waarderingshonger 99
Xenofobie 102
Ijdelheid 104
Zwaarmoedigheid 106

Literatuur 109

Over de auteur III

DEEL 1

Zelf zorgen voor een gezond gevoelsleven

Kan een boek je helpen om je emotionele gezondheid te vergroten? Mijn antwoord is een duidelijk nee. Dat geldt voor alle boeken en dus ook voor dit boek. Een boek op zich doet namelijk helemaal niets. Als je dit boek ongelezen toevoegt aan de andere boeken over een beter gevoelsleven, zal het je leven in geen enkel opzicht veranderen. Je zult er niet beter of slechter door worden, hooguit een paar euro armer. Als je dit boek doorleest en gaat toepassen in je dagelijks leven, blijft de situatie ongewijzigd. Het boek doet zelf nog niets. De enige die in staat is om je emotionele gezondheid te beïnvloeden, ben je namelijk zelf. De sleutel naar een gezond gevoelsleven heb je daardoor zelf in handen.

Inmiddels werk ik dertig jaar als psycholoog in de geestelijke gezondheidszorg. In die tijd ben ik er steeds meer van overtuigd geraakt dat psychologische hulp uiteindelijk toch steeds een kwestie van zelfhulp is. Ben je bereid om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen gevoelsleven, en ben je bereid om zelf tot actie over te gaan? Rationeel Emotieve Therapie (RET) is een vorm van psychologische (zelf)zorg, die mensen daar zeer nadrukkelijk toe uitnodigt. Ze rekt af met de traditionele tegenstelling tussen denken en voelen, en stelt dat het onze gedachten zijn die ons gevoelsleven sterk bepalen. Dat geldt zowel in positieve als in negatieve zin. Emotioneel geluk is volgens RET niet het resultaat van een goede baan, van een goede gezondheid of van een harmonieus gezinsleven. Emotioneel geluk is vooral het resultaat van hoe je denkt. Onze gedachten maken het verschil tussen enthousiasme en somberheid, optimisme en

pessimisme, gezonde teleurstelling en irrationele woede. Het zijn onze gedachten die de kwaliteit van ons gevoelsleven bepalen.

Dit boek is geen uitnodiging tot schuldgevoelens. Nadat je het hebt doorgelezen, hoef je jezelf geen verwijten te maken voor de momenten waarop je je slecht voelt. Maar je zult je wel realiseren dat het inderdaad aan jou ligt of je je beter gaat voelen.

Henk Hermans, psycholoog
Middelburg, 20 december 2010

Emotionele verantwoordelijkheid

Veel mensen zoeken de oorzaak voor hun gevoelens buiten zichzelf. Ze zullen bijvoorbeeld situaties of andere mensen de schuld geven als ze zich rot voelen. Gelukkig vergissen ze zich daarbij. Onze gevoelens worden namelijk niet veroorzaakt door deze externe factoren. Daarom is het onjuist als je zegt dat een situatie je gespannen maakt of dat iemand anders je depressief maakt. Gevoelens worden niet van buitenaf veroorzaakt, maar komen van binnenuit. Meer specifiek zijn je gevoelens het resultaat van hoe je denkt. Dit is een belangrijk inzicht wanneer je zelf wilt zorgen voor je emotionele gezondheid. Je zult dan je aandacht naar binnen moeten richten en stil moeten staan bij je gedachten. Het inzicht dat gevoelens niet voortkomen uit situaties maar uit je gedachten, is niet nieuw. We komen het tegen in boeken van wijsgeren uit de klassieke Oudheid, onder anderen Epictetus. Hij schreef in zijn boek *Encheiridion* al de geveleugelde woorden: ‘Het zijn niet de dingen zelf die ons verstoren, maar onze gedachten over deze dingen.’ Hij voegde er nog aan toe dat een wijs mens daarom niet anderen of situaties verantwoordelijk stelt voor zijn ongeluk, maar de oorzaak ervan zoekt in zichzelf. Meer specifiek in zijn gedachten. Dit inzicht is door de moderne psychotherapie herontdekt, en is het uitgangspunt van Rationeel Emotieve Therapie (RET).

Als je weet dat je gevoelens voortkomen uit je gedachten, ligt daar de sleutel voor een gezond gevoelsleven. Je gedachten maken het verschil; je kunt leren om je gedachten zo te sturen, dat je weinig momenten hebt waarop je je neerslachtig, nerveus of

boos voelt. En hoewel dit niet gemakkelijk is, kan iedereen zich deze vaardigheid eigen maken. De eerste stap daarbij is dat je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen gevoelsleven. Hou niet langer anderen verantwoordelijk voor jouw emotionele stress, en overtuig jezelf ervan dat je je stress zelf hebt gecreëerd. Je maakt hem namelijk zonder dat je het weet zelf met behulp van je gedachten. In dit boek zul je je daar steeds meer van bewust worden.

Emotionele verantwoordelijkheid houdt in dat je anders naar je gevoelens kijkt. In plaats van te zeggen 'Jij maakt mij gestrest' zeg je voortaan 'Mijn gedachten maken me gestrest' of 'Ik zit mezelf te stressen'. 'Die situatie maakt mij bang' wordt dan 'Mijn gedachten over die situatie zorgen ervoor dat ik angst voel'. Op deze manier wijs je jezelf erop dat het niet de dingen zelf zijn die ervoor zorgen dat je overstuur bent, maar dat dit komt door de gedachten die je hebt. Ben je er nog niet van overtuigd dat jouw gevoelens voortkomen uit je gedachten? Misschien dat het volgende verhaal helpt:

Anne en Geertje hebben afgesproken om een avondje te gaan stappen zonder aanhang. Ze hebben tegen hun partners, Marcel en Jaap, gezegd dat ze om twaalf uur wel weer thuis zullen zijn. Het is inmiddels al ver over twaalfen, en ze zijn allebei nog niet terug. De situatie is voor Marcel en Jaap precies hetzelfde: hun vriendin houdt zich niet aan de afspraak. De gevoelens die Marcel en Jaap bij deze situatie hebben zijn echter heel verschillend: Marcel merkt dat hij zich erg ongerust voelt. Hij merkt dat hij steeds zit te denken aan allerlei enge dingen die kunnen gebeuren: 'Misschien hebben ze te veel gedronken en is er een auto-ongeluk gebeurd', of 'Misschien worden ze op straat lastiggevallen door vervelende mannen.' Jaap daarentegen voelt vooral boosheid. Hij heeft heel andere gedachten: 'Geertje houdt zich niet aan de afspraak. Dat is oneerlijk! Van mij verwacht ze wel altijd dat ik op tijd thuis ben.'

Zoals je kunt zien is de situatie voor Marcel en Jaap hetzelfde, maar verschillen hun gevoelens over die situatie aanzienlijk. De

verklaring hiervoor is ook duidelijk: Marcel en Jaap denken heel verschillend over de situatie. Marcel denkt vooral aan allerlei dreigingen, terwijl Jaap vooral oog heeft voor het oneerlijke van de gang van zaken. Als we Marcel of Jaap zouden vragen waarom ze zich ongerust en boos voelen, zullen ze waarschijnlijk de verantwoordelijkheid bij Anne en Geertje leggen. Maar gelukkig is dat niet zo. Ze hadden er ook voor kunnen kiezen om de situatie anders te bekijken en zich daardoor blij te voelen. Bijvoorbeeld door te denken 'Leuk dat Anne en Geertje het zo goed met elkaar kunnen vinden. Waarschijnlijk hebben ze elkaar zoveel te vertellen, dat ze daardoor de tijd zijn vergeten.'

Misschien heeft het bovenstaande voorbeeld je overtuigd. Maar de beste manier om jezelf ergens van te overtuigen, is natuurlijk door zelf naar bewijzen te zoeken. En die zul je in overvloed vinden als je goed om je heen kijkt. Je zult regelmatig merken dat eenzelfde situatie voor mensen tot heel verschillende gevoelens leidt. En soms zul je zelfs zien dat een situatie tot verschillende gevoelens leidt bij een en dezelfde persoon. Een voorbeeld daarvan vind je beschreven in de onderstaande anekdote.

Kees wil in zijn auto stappen en ontdekt dat er een flinke deuk in een van de zijkanten zit. Hij merkt dat hij onmiddellijk boosheid voelt opkomen. 'Dat zal Annelies wel hebben gedaan. Verdorie, ik ben altijd zo zuinig op mijn auto, en nu dit. Ze moet voortaan maar met de fiets naar het werk gaan!' Als Kees naar zijn werk rijdt, bedenkt hij dat het allemaal ook heel anders had kunnen lopen. 'Voor hetzelfde geld was er iets met Annelies gebeurd, en dat zou veel erger zijn. Die deuk kan ik wel laten repareren. Ik zal daardoor misschien iets van mijn no-claim kwijtraken, maar dat is te overzien.' Als Kees op zijn werk is aangekomen, is de boosheid helemaal verdwenen, en belt hij naar huis om Annelies te vragen wat er is gebeurd. Dan hoort hij dat Annelies de auto had uitgeleend aan de buurvrouw...

Opdracht 1:

Als je zelf wilt zorgen voor een gezond gevoelsleven, stel dan

niet langer situaties en anderen verantwoordelijk voor jouw gevoelens. Stop met uitspraken als:

- Jij maakt me boos, verdrietig, jaloers, angstig, ...
- De situatie maakt me somber, wanhopig, gefrustreerd, ...
- Het maakt me somber, gestrest, boos, ...

En neem verantwoordelijkheid:

- Ik voel me boos, verdrietig, jaloers, enzovoort omdat ik denk ...

Het controlecentrum voor je gevoelens zit in jezelf, en dat is goed nieuws. Jouw gedachten maken het verschil tussen een leven met veel emotioneel ongemak en een emotioneel gelukkig leven. De keuze is aan jou.