

Waarom veranderen (meestal) mislukt

Martin Appelo



Boom Amsterdam

© 2014, M.T. Appelo p/a Uitgeverij Boom, Amsterdam

Behoudens de of krachtens de in de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m van de Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Omslagontwerp: Studio Jan de Boer
Verzorging binnenwerk: image realize

ISBN 978 90 8953 371 5

NUR 770

www.boompsychologie.nl

*Wat er niet in zit
komt er ook niet uit*
– vrij naar Socrates
(Win, 1980)

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
Deel 1 ■ Waarom verandering zo vaak mislukt	21
1 Is gedragsverandering een illusie?	23
Het gelaagde brein	24
Het gelaagde brein en gedragsverandering	32
De bio-psychosociale feiten over gedragsverandering	36
Conclusie	42
2 De cirkel van valse hoop	43
Diëten en bewegen	43
Ronddraaien in valse hoop	45
Ontsnappen uit de cirkel	49
3 De cirkel van liefdevolle machteloosheid	53
Beïnvloeden van gedrag	53
Draag elkaars lasten	57
Liefdevol en machteloos	59
Samenvatting	63

DEEL 2 ■ De praktijk van (mislukkende) verandering	65
4 De formule voor duurzame gedragsverandering	67
De formule	67
Scoren	70
Consequenties	76
Conclusie	78
5 Stoppen met roken	79
6 Carrière en kinderen	85
7 Kanker en alcohol	91
8 Lastige puber of falende ouders?	95
9 Werkstress, prioriteiten en assertiviteit	107
10 Ruzie en huiselijk geweld	115
11 Vreemdgaan	123
Nawoord	131
Geraadpleegde literatuur	135
Over de auteur	139

Voorwoord

Je kijkt in de spiegel en ziet dat het met afvallen nog steeds niet lukt. Je buik staat bol van het goede leven en de vetrollen trekken niet meer weg als je uitstrekt. Hoe vaak begon je nu al aan een dieet? Hoe vaak nam je je voor om te stoppen met roken, minder te drinken en meer te bewegen? Of je bent onderweg naar huis en merkt dat je steeds meer tegen het thuiskomen opziet. Want daar is de partner op wie je eigenlijk allang bent uitgekeken. Jullie relatie is een vervelende sleur, zonder plezier, uitdaging of intimiteit. Bovendien ligt er waarschijnlijk een luie puber op de bank. Die heeft vandaag vast weer gespijbeld en geblowd.

Herken je dit? Erger je je aan je onvermogen om te veranderen? Heb je relaties die je tot wanhoop of woede drijven, die je hoofdpijn, spanning of ergernis bezorgen? Ken je mensen bij wie je alles probeerde maar bij wie niets werkt? Bedenk je steeds dat het anders moet, maar blijft het keer op keer bij voornemens die maximaal een paar weken tot verandering leiden? Dan is dit boek bedoeld voor jou.

Dit boek helpt je begrijpen waarom er zo'n grote kloof zit tussen wat je zegt en wat je doet. Aan de hand van dit boek leer je berusten in het idee dat deze kloof normaal is, en zal duidelijk worden wat er moet gebeuren om toch tot verandering te komen.

Met dit boek worden twee van mijn vorige boeken toegankelijk gemaakt voor een breed publiek. *Het gelaagde brein* en *Socratisch motiveren* zijn vooral geschreven voor hulpverleners die gedoe hebben als het gaat om verandering bij

cliënten. Zij trekken zagezegd aan een dood paard, zijn in gevecht met betweters of worden moedeloos van mensen die ja zeggen maar nee doen. Met behulp van de methoden die in *Het gelaagde brein* en *Socratisch motiveren* staan, leren hulpverleners meer achterover te leunen. Ze laten het gedoe voor wat het is en leggen het probleem waar het hoort.

De praktijk leert echter dat niet alleen hulpverleners, maar vrijwel iedereen gedoe heeft over verandering. Je kunt gedoe hebben met jezelf, je partner, je baas, je kinderen of je schoonfamilie. En net zoals hulpverleners burn-out kunnen raken van gedoe over verandering, kan iedereen somber of depressief worden omdat 'het' steeds niet lukt. Relatieproblemen verergeren omdat de ander niet meewerkt. Je hebt slapeloze nachten vanwege bezorgdheid over een kind of geliefde. En de spanningsklachten gaan maar niet over door het gezeur op je werk of de verwijten die je jezelf maakt.

Veel mensen ervaren dat er vaak een grote kloof is tussen voornemens en de praktijk van alledag, en hebben hier ook last van. Toch is dat niet nodig. De mens is namelijk veel minder veranderingsbereid dan ook wel wordt beweerd. Dit boek leert je te accepteren dat al die verhalen over diëten, bewegen en *mindful* leven leuk zijn voor de zondagmiddag, maar meestal niets voorspellen over doordeweeks gedrag.

Als je blij wordt van goede voornemens over een gezond en gelukkig leven, heb je dit boek niet nodig. Maar lees vooral verder als je je buik vol hebt van veranderen of je je steeds weer afvraagt waarom het allemaal niet lukt. Dit boek helpt je te stoppen met denken dat duurzame gedragsverandering echt mogelijk is. Je houdt op met dromen en stopt met vechten tegen de bierkaai. Met behulp van wetenschappelijke feiten over verandering leer je problemen zien zoals ze zijn en ze neer te leggen waar ze horen. Je leert achterover te leunen. Niet

met de gelukzalige glimlach van iemand die zijn doel bereikt, maar wel met de nuchtere blik die bij duidelijkheid past.

Dit boek ontdoet je van valse verwachtingen en stript je ideologische illusies. Na dit boek zul je voorgoed stoppen met zeuren en klagen. Je laat de dingen zoals ze zijn of je gaat er nog één keer voor. Maar dan echt!



Inleiding

De persoon op de bank op het omslag van dit boek ligt erbij als een vaatdoek. Hij straalt uit dat hij een slap karakter heeft; niet echt in staat om de discipline op te brengen die nodig is voor echte gedragsverandering. Iemand die ‘ja’ zegt maar ‘nee’ doet. Volgens mij heeft zo iemand een ‘hoog amoebisch’ gehalte. Amoebe komt uit het Grieks en betekent ‘zonder vorm’. Het is een glibberig eencellig organisme zonder ruggengraat. Ik gebruik graag de vergelijking tussen de amoebe en mensen die niet tot verandering in staat zijn. Iemand met een hoog amoebisch gehalte doet maar wat. Hij heeft geen discipline en laat zich leiden door het moment. Als hij kon praten en je zou vragen waarom hij er is, zei hij waarschijnlijk: ‘Ik weet het niet.’ En op de vraag wat de toekomst brengt, antwoordt hij: ‘We zien wel.’

Veel jongeren lijken op amoebes. Ze liggen op de bank, kijken naar hun beeldscherm, gamen, drinken, vrijen, slapen en komen pas in actie als het echt niet anders kan. Een van hen zei laatst tegen mij: ‘Jij denkt dat wanneer je iets wilt, je er ook voor moet gaan. Daarom heeft jouw generatie zoveel stress en zijn jullie altijd moe. Ons motto is: Wie niets probeert, kan ook niet mislukken. Daarom zijn wij zo *chill*.’ ‘Maar wat wil je dan met je leven?’, vroeg ik. ‘Ach, ik zie wel’, zei ze, terwijl ze vormeloos achterover zakte en de dopjes van haar koptelefoon weer in haar oren deed.

We leven in de eeuw van de amoebe. Niets moet en alles mag. Het is veilig genoeg om in je persoonlijke *cloud* te schuilen: de digitale wolk die alles wat je nodig hebt, direct

regelt en levert. Frustratie is een vies woord. Kortetermijn-behoeftebevrediging is een eis. Ergens helemaal voor gaan is niet meer nodig, want het wordt allemaal wel geregeld. ‘We zien wel’, kijk om je heen en constateer: ‘Het is volbracht!’

Hoe is dit zo gekomen? Dit is, denk ik, voor een belangrijk deel veroorzaakt door de eerste naoorlogse generatie volwassenen. Voor hen lag de wereld grotendeels in puin. En in plaats van stil te staan bij emoties, zijn ze aan het werk gegaan met wederopbouw. Ze bezochten geen lotgenotengroepen en gingen niet in therapie. In plaats daarvan riepen ze ‘Geen woorden, maar daden’ en ‘Kop d’r veur’. Ze goten hun gevoelens in gewapend beton en gebruikten dat als basis voor de toekomst.

Hadden ze een keus? Wat wisten zij meer van emoties dan dat het angstige, hongerige en bodemloze putten zijn waarin je kunt verdwijnen? Daarbij stilstaan, was om gek van te worden. En waarom zou je voelen, als je door keihard werken emoties ook kunt wegdrukken en vergeten? Deze generatie praatte niet over gevoelens en probeerde ervoor te zorgen dat hun kinderen niet zouden meemaken wat zij hebben meegemaakt. De mensen van net na de oorlog zijn pas gaan feesten toen de rommel was opgeruimd, de infrastructuur weer werkte en er volop werd geproduceerd. Toen werd het tijd voor ‘Let it be’, flowerpower en antiautoritair gedrag.

Onze ouders stopten hun gevoelens dus weg. Ze hadden weinig beleefd om met een glimlach op terug te kijken. Achter hen lag vooral onzekerheid en angst. In plaats van te ontspannen of te mediteren, reageerden ze hun spanning af door hard te werken. Aan ons, hun kinderen, vertelden ze hoe het was geweest en dat we er met zijn allen voor moeten zorgen dat het nooit meer zo wordt. Daarom droegen ze ons op om onze talenten te gebruiken, niet te zeuren en vooral hard te werken. Waardering gaven ze vooral voor prestaties. En hoewel dit voor de ontwikkeling van emoties niet gunstig was, leverde

het een wereld op die van alle materiële gemakken is voorzien. Huishoudelijke apparaten, geautomatiseerde industrieën en computers zorgen ervoor dat alles steeds gemakkelijker gaat. Wij, de volwassenen van het eind van de twintigste en het begin van de eenentwintigste eeuw, houden daardoor steeds meer tijd over. We hebben ons ontwikkeld tot een ambivalente generatie. Aan de ene kant luisteren we nog naar de echo van onze door oorlog getekende ouders. Dokwerkers moeten we zijn! Aan de andere kant baden we in luxe en hoeven we niet meer zo krom te liggen als zij. Naast ons werk hebben we tijd voor vermaak, voor reflectie en voor bewustwording van onze emoties. We kunnen 'afzien' inruilen voor 'genieten', en 'ervoor gaan' voor 'stilstaan bij'. We zien 'de strijd om het bestaan' alleen nog in films en op tv. We maken geld over, organiseren concerten, en zamelen oude spullen in. En vervolgens gaan we over tot de orde van de dag. 's Avonds en in het weekend dompelen we onszelf onder in weelde. Alles glijdt van ons af terwijl we ontspannen tot vormeloze amoebes.

En onze kinderen, de mensen die in het tweede kwart van de eenentwintigste eeuw volwassen zijn en aan het roer zullen staan? Zij groeien op met het besef dat alles kan, en dat *the sky the limit* is. Ze zien dat alles is geregeld: superieure defensie, maximale gezondheidszorg, sociale voorzieningen waar je u tegen zegt, en verzorging tot na het graf: 'Ze zien dat het goed is'. Het woord 'crisis' betekent voor hen totaal iets anders dan wat het voor onze ouders was. Het is crisis wanneer banken niet goed functioneren, pensioenfondsen niet voldoende dekkingsgraad hebben en er te veel werklozen zijn. Het heeft vrijwel niets meer te maken met honger, armoede of angst voor een bombardement. Onze 'crisis' gaat hand in hand met meer uitgaven dan vorig jaar, aan vuurwerk, kerst- en sinterklaasinkopen. Het gaat samen met een half miljoen werklozen en bijna 100.000 vacatures die niet in te vullen zijn.

Stel, je bent ontevreden over je werk, baas en collega's. Thuis heb je interessante bezigheden waar je niet aan toekomt, het huis moet nodig opgeknapt en je hebt een oude, lieve, zieke moeder die wel wat hulp kan gebruiken. Hoeveel procent van je netto salaris zou je dan willen inleveren om twee jaar thuis te mogen zitten? De meeste mensen zeggen: rond de dertig procent. Dit is interessant, omdat het momenteel in Nederland, wanneer je het een beetje slim aanpakt, maar vijftien procent hoeft te kosten. Je moet er dan voor zorgen dat je ziek wordt (vooral depressie en burn-out zijn populair). Het eerste jaar van ziekte krijg je honderd procent van je salaris uitbetaald, en het tweede jaar zeventig procent. Gemiddeld krijg je dus vijfentachtig procent van je salaris wanneer het je lukt om twee jaar ziek te zijn.

Dit lijkt misschien een immorele fantasie. Maar iedere bedrijfsarts die ik spreek, kent mensen die gebruikmaken van ons vergoedingensysteem dat ziekte winst in de hand werkt. Die mensen bezoeken de huis- en bedrijfsarts met hun klachten, volgen de instructies die ze krijgen en gaan naar de therapeut of de specialist. Daar zeggen ze ja tegen de opdrachten die ze krijgen. Vervolgens zorgen ze ervoor dat het net niet lukt, of soms even, en dan weer mislukt.

Onze kinderen zijn in een wereld gezet waarin alles vanzelf gaat. Je hoeft je nooit echt zorgen te maken of je wel een dak boven je hoofd of te eten zult hebben. Met een heel klein beetje inzet ben je al verzekerd van de bijstand. Daarmee kun je jezelf redelijk redden. Niets is meer echt nodig en alles mag. Soms lijkt het alsof de evolutie op zijn retour is. Dan zie ik zo'n kudde pubers op de bank liggen. Het lijken net leeuwen onder een boom op de savanne. Ze spelen wat, luieren en vrijen. En als ze echt honger hebben, grijpen ze iets te eten; een antilope of een pizza uit de diepvries. Daarna vallen ze in slaap of gaan ze weer spelen. Het amoebische gehalte druipt ervan af.

En natuurlijk overdrijf ik. Er zijn veel jongeren die wel doelen stellen en daar helemaal voor gaan. De wereld wordt echt niet alleen bevolkt door op de bank hangende amoebes. En natuurlijk is het zo dat klagen over de jeugd van tegenwoordig van alle tijden is. Een periode van sport en spel is zelfs goed voor je ontwikkeling. Maar toch gaat het over het geheel genomen hard vooruit met het amoebische gehalte van in elk geval de westerse mens. Ik heb het dan niet alleen over ‘de jeugd van tegenwoordig’. Ik merk het ook aan mezelf. Als ik vroeger een artikel schreef en een referentie nodig had, fietste ik naar de bibliotheek en zocht ik net zolang tot ik het gevonden had. Dan fietste ik na een uur of twee blij naar huis met in mijn tas een verse fotokopie van het artikel. Nu raak ik, thuiszittend achter mijn bureau, na een paar minuten geïrriteerd wanneer ik het artikel niet kan vinden op het wereldwijde web. Mijn geduld om rustig te zoeken en mijn vermogen om door te zetten wanneer het niet lukt, nemen af. Ik raak steeds meer geïnfecteerd door het idee dat al mijn behoeftes direct bevredigd moeten worden. En de mensen om me heen hebben dat ook. Van uitstel komt steeds vaker afstel (want het is toch niet echt nodig). Als het niet direct kan, dan maar niet (het komt later wel). De frustratietolerantie van de mensen om me heen neemt af. Alles moet snel, en er wordt geen tijd genomen voor reflectie. Kritiek verdragen wordt steeds lastiger. Iedere generatie wordt steeds iets meer een ik-gerichte, in zijn digitale *cloud* verscholen *Generation Me* (Twenge, 2013).

Is dit fout of erg? Ik weet het niet. Je kunt er van alles over vinden. Maar eerlijk gezegd interesseert dat me niet zo veel. Denk ervan wat je wilt. Dit boek gaat er namelijk niet over of een hoog amoebisch gehalte goed of slecht is. Het gaat erover dat we, gegeven het amoebische gehalte van onze samenleving, toch de hele tijd roepen dat er van alles moet veranderen. We moeten afvallen, meer bewegen, minder drinken, meer omega-3

en minder suiker gebruiken, meer aandacht voor elkaar hebben, minder ruzie maken, meer doen voor school, minder spijbelen, meer meehelpen. Iedereen roept het en schrijft erover. Ondertussen worden we voortgedreven door het diepgewortelde besef dat alles is volbracht. We worden omgeven door luxe, welvaart en ontelbare vormen van directe behoeftebevrediging. Op dit punt klopt er iets niet, en daarover gaat dit boek.

We hebben het heel goed en toch moeten we veranderen. Dit is tegenstrijdig! We verbazen ons erover dat mensen niet profiteren van diëten en bewegingsprogramma's. Een gezonde leefstijl wordt overal gepropageerd, maar overgewicht en suikerziekte nemen epidemische vormen aan. Dit boek legt uit dat deze tegenstrijdigheid zo logisch is als wat!

Wie ziek wordt door zijn leefstijl, wordt ondersteund, geholpen en gerepareerd. Of je nu rookt of niet rookt, vreet of niet vreet. Laatst sprak ik een oude, veel te dikke suikerziektepatiënt die van zijn dokter had gehoord dat hij nu op dieet moet. Als hij zo doorgaat, raakt zijn bloedsomloop verstoord en dit kan ertoe leiden dat hij bijvoorbeeld een voet of een been moet missen. 'Wat vindt u daarvan? Bent u geschrokken?', vroeg ik. 'Nee,' zei de man lachend, 'die prothesen van tegenwoordig zijn veel beter dan mijn oude benen. Wie weet win ik nog eens de Olympische Spelen. Dus ik zie het nog maar even aan.'

Dat is het! We kunnen ons een slechte leefstijl permitteren want de gezondheidszorg verhelpt bijna alles. Het is niet echt nodig om in je relatie te investeren, want je neemt gewoon een *second love*. Op internet stikt het van de naakte vrouwen en de leuke dates. Waarom naar school gaan als je met weinig inspanning ook gemakkelijk kunt overleven? Waarom bewegen als de zelfrijdende auto binnen handbereik is?

We roepen het een, maar we doen het ander. In het eerste deel van dit boek wordt duidelijk waarom dat goed te begrijp-

pen is. De werking van onze hersenen laat zien waarom mooie woorden vaak niets zeggen over wat er te gebeuren staat. We houden van ideologieën die worden gemaakt door de bovenste laag van ons brein. We vinden het vooral leuk als die ideologieën voorspellen dat het goedkomt. Er is licht aan het eind van de tunnel, en uiteindelijk komt het goed. Het klinkt mooi, maar de werkelijkheid laat zich vooral leiden door de onderste lagen van het brein. Die zetten ons aan om door te gaan met eenmaal ingesleten gewoontes. Vooral als die op de korte termijn leuk of lekker zijn. *Change, yes we can*: tijdens de campagne is het een mooie leus, maar als je eenmaal tot president bent gekozen, blijkt dat er weinig van klopt.

Hoofdstuk 1 is een uiteenzetting over onze problemen met verandering, die voor een belangrijk deel zijn terug te voeren op de werking van ons brein. In het tweede hoofdstuk wordt stilgestaan bij de vraag waarom mensen zo vaak tevergeefs blijven proberen te veranderen. Waarom gaan we steeds op dieet of op zoek naar de liefde van ons leven, terwijl we op basis van het verleden kunnen voorspellen dat het niet lukt? Mensen zijn veel meer dan alleen hun brein. Ze worden bijvoorbeeld ook gevormd door de manier waarop ze op elkaar reageren. In het derde hoofdstuk wordt daarom ingegaan op het verschijnsel dat we elkaar, al roepend dat het beter moet, toch vaak belonen voor ongewenst gedrag. Mensen kunnen zichzelf en anderen vanuit liefde of betrokkenheid volledig de vernieling in helpen.

Als de deprimerende werkelijkheid van veranderingsbereidheid duidelijk is, wordt het in deel 2 tijd voor een nuchtere wending. Wat is er nodig om wel duurzaam te veranderen? Daar is inmiddels zoveel onderzoek naar gedaan dat er een mooie formule voor te geven is. Op basis van hoe je op deze formule scoort, is te begrijpen waarom verandering niet lukt, of waarom jij of iemand anders terugvalt na eenmaal ingezette

verandering. Ook kun je ermee bepalen of het zin heeft om met verandering aan het werk te gaan. In hoofdstuk 4 wordt de formule uitgelegd en leer je hoe je die kunt gebruiken bij gedoe over verandering. Je kunt de formule bij iedereen toepassen: bij jezelf, je partner en kinderen, een collega of vriend, en bij je baas of schoonmoeder. Je gaat de situatie zien zoals die werkelijk is en het helpt om daar op gepaste wijze consequenties aan te (laten) verbinden.

Ik raad je aan om de hoofdstukken 1 tot en met 4 achter elkaar te lezen. Daarna maakt het niet meer zoveel uit in welke volgorde je de hoofdstukken leest. De hoofdstukken 5 tot en met 11 illustreren namelijk aan de hand van veelvoorkomende problemen hoe het werken met de formule voor duurzame gedragsverandering gaat. Je kunt ze in willekeurige volgorde lezen of beginnen met het hoofdstuk dat gaat over de problemen die jou het meest bekend voorkomen. Je zult zien dat het allemaal echt niet zo ingewikkeld is. Als je maar stopt met geloven in sprookjes die vertellen dat alles altijd kan en dat het leven maakbaar is. Verandering kan wel, maar meestal mislukt het. Je leert begrijpen wanneer het wel en wanneer het niet zinvol is om ermee aan het werk te gaan.

We hebben met zijn allen een hoog amoebisch gehalte. Het is niet anders. Leg je er bij neer, hou op met zeuren, maak er het beste of het minst slechte van en klaag niet langer. We zijn echt niet de kroon op de schepping en het eind van de evolutie is nog lang niet in zicht. Maar mocht je willen bewijzen dat dit onzin is omdat er volgens jou een betere wereld wacht: kom dan van de bank, zet je schrap, ga ervoor en bewijs dat ik ongelijk heb!

