

# EN NU EFFECTIEF LEVEN !!

HET GAAT NIET OM GOED EN FOUT  
MAAR OM  
EFFECTIEF EN NIET EFFECTIEF



**SANDRA DE HAAN**

**Geen goed en geen fout, maar effectief en niet effectief**

---

**Een boekje vol tips, tools, wijsheden et cetera om je leven effectiever te leven.**

**Sandra de Haan**

---

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Inhoudsopgave

1. Voorwoord	4
2. Werken met een actieplan	5
3. Assertiviteit	8
4. Aanleren van nieuw gedrag / Cirkel van invloed	12
5. Comfort zone	15
6. Midlifecrisis	17
7. Vrouwen en het ouder worden	20
8. Verwachtingen en teleurstellingen	21
9. Omgaan met nare mensen	23
10. Wat is een eerlijke verdeling?	26
11. Rationele Effectiviteit Training	28
12. Onbewust onbekwaam	33
13. Geluk, 9 tips	35
14. Verwerken in plaats van verdringen	38
15. De betere huwelijken	40
16. Stress/ burn-out	44
17. De ijsberg van McClelland	47
18. Duidelijk nee zeggen	51
19. Uitstelgedrag	53
20. Geven en ontvangen van feedback	56
21. Leven met geheimen	59
22. Colofon	61

## Voorwoord:

Ik zie coachen en counselen als het maken van een cocktail. Ik werk met een onuitputtelijk aanbod van ingrediënten. Ik kies daaruit mijn favoriete bestanddelen. Daar komen uiteindelijk fantastische drankjes uit, waarmee ik in veel gevallen succes heb. Heeft de cliënt toch een andere smaak, dan maak ik voor deze persoon iets anders klaar, aangepast aan zijn wensen. Aanbod en keuze genoeg.

Zo is één van mijn favoriete cocktails:

### De zelfverzekerde shake:

Men neme:

25 ml Jeffrey Wijnberg

25 ml Roos Vonk

1 scheutje dr. Phil

1 theelepel NLP

een grote handvol verse Sandra de Haan

even in de blender

tot slot garneren met een schijfje humor

Succes gegarandeerd.

Persoonlijk houd ik van eenvoud. Vaak hoor ik van cliënten dat ik het allemaal zo simpel maak. Dan klink ik net als Louis van Gaal als ik reageer met: 'Maak ik het zo simpel of maken jullie het zo moeilijk?'

Georges Sand deed de uitspraak: 'Het leven is heel eenvoudig, maar het is een ingewikkelde zaak om dat te weten te komen'. Dat vind ik mooi gezegd en zo waar.

Er is geen gelijk en geen ongelijk, wel effectief of niet effectief.

Dat is voor mij het belangrijkste motto en daar draait mijn hele coaching/counseling om. Het gaat er niet om of wat je doet goed is, of dat jij gelijk hebt enz. Als jij gelukkig bent met hoe je bent en je omgeving is dat ook, dan zou ik zeggen: 'Verander niets.' Zijn er echter punten waar jij, of je omgeving niet blij mee zijn, bedenk dan: **'Als je doet wat je altijd hebt gedaan, zal je krijgen wat je altijd hebt gekregen. En wil je dat nog?'**

## Werken met een actieplan

**‘De beste manier om je toekomst te voorspellen is haar zelf te creëren.’**

**Stephen R. Covey**

Een actieplan is een hulpmiddel om een bepaald doel te bereiken. Een actieplan kan voor verschillende mensen verschillende functies vervullen.

- Het kan structuur brengen in je gedachten en je acties.
- Het is een stok achter de deur voor mensen die snel opgeven.
- Het is een leidraad voor mensen die teveel tegelijk willen doen.
- Het is een hulpmiddel om je doelstelling duidelijk te maken.
- Het is een hulpmiddel om de juiste prioriteit te kunnen geven aan acties.
- Het is een reminder voor mensen die snel afgeleid zijn.

Een actieplan is nooit een doel op zich. Als je dus een onderdeel uit het actieplan niet uitvoert, of uiteindelijk toch andere acties neemt, laat je dan niet uit het veld slaan. Door voortschrijdend inzicht kan het nodig zijn om het actieplan aan te passen. Aan jou de keus of je dat doet of niet.

Maar hoe begin je nu een actieplan? Het startpunt is eigenlijk altijd een **doel** (gewenste situatie) dat je wilt gaan bereiken. Dat kan alles zijn. Van ‘ik wil een vakantie gaan boeken’ tot ‘ik wil mijn leven helemaal omgooien’. Belangrijk is in ieder geval dat je het doel goed formuleert. Dat kan je doen door te toetsen in hoeverre je doel ‘SMART’ is.

SMART staat voor: Specifiek, Meetbaar, Aanvaardbaar, Realistisch en Tijdsgebonden.

In het voorbeeld van het plannen van een vakantie.

- S** Hoe ga je op vakantie en waar ga je naartoe?  
**M** Hoe lang mag de vakantie duren? Wanneer ga je op vakantie?  
**A** Heb je voldoende vakantiedagen? Heb je bv last van vliegangst?  
**R** Kan je je dit financieel veroorloven?  
**T** Wanneer wil je je vakantie geboekt hebben?

Het doel verandert dan in plaats van ‘Ik wil mijn vakantie gaan boeken’ in ‘Voor volgende week vrijdag wil ik een tweeweekse autovakantie in Europa geboekt hebben.’

De gewenste situatie (je doelstelling) is nu duidelijk. De volgende stap is om naar de **huidige situatie** te kijken. In het eerder genoemde voorbeeld: Ik heb nog geen enkele actie

ondernomen om een vakantie te boeken. Of: Ik heb al wel reisgidsen in huis, maar nog geen keuze gemaakt.

Sta vervolgens stil bij de **'beren op de weg'** en schrijf die voor jezelf op:

- Welke belemmeringen kan ik tegenkomen?
- Welke mensen kunnen mijn plannen tegenwerken?
- Welke hulpmiddelen heb ik tot mijn beschikking?
- Welke kwaliteiten van mezelf kan ik inzetten?
- Wat zijn mijn eigen valkuilen?
- Et cetera.

Nu volgt de leukste stap uit je actieplan, namelijk het bedenken van allerlei acties om tot het gewenste doel te komen. Hier kan je rustig wat langer de tijd voor nemen. Soms krijg je op onverwachte momenten een geniale inval. Neem een leeg A4-tje. Schrijf bovenin de gewenste situatie en onderin de huidige situatie en schrijf de acties ergens tussenin waar ze voor jouw gevoel horen.

Je bent nu zover dat je de tussenliggende mijlpalen kunt definiëren. Dit zijn kleine tussenstappen die je uiteindelijk naar het doel zullen leiden. Houd daarbij rekening met het feit dat je soms eerst bepaalde belemmeringen uit de weg moet ruimen om met andere acties door te kunnen gaan. Als je de mijlpalen ook weer 'SMART' maakt, zal je gemakkelijker resultaat zien. Door het behalen van kleinere successen krijg je de nieuwe energie om door te gaan naar het einddoel.

De acties moeten nog wel worden **geclusterd** (relevante onderwerpen bij elkaar voegen) en **geprioriteerd** (in volgorde van belangrijkheid zetten). Dit is gemakkelijker als je de mijlpalen hebt bepaald.

Je actieplan is nu klaar en je kunt aan de slag!

Nog wat tips en trucs om je doel te bereiken:

- Vier je successen. Sta stil bij de tussenresultaten die je bereikt. Dat geeft energie.
- Geef niet op als een actie niet lukt. Om in het voorbeeld te blijven... Er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden. Lukt het niet linksom, probeer het dan rechtsom.
- Blijf realistisch. Als je een mijlpaal (of deadline) met of zonder reden niet gaat halen, pas in je plan dan ook het tijdstip van je volgende mijlpaal aan.

Het maken van een actieplan is vooral een proces wat even de tijd nodig heeft om te 'rijpen'. Het proces zal zich voor veel mensen voornamelijk in het hoofd afspelen. Toch is het handig om het op papier te zetten. Het volgende tabelletje geeft een opzet voor mensen die het moeilijk vinden om iets vanuit hun hoofd op papier te zetten. Uiteraard kun je ook een geheel eigen indeling maken.

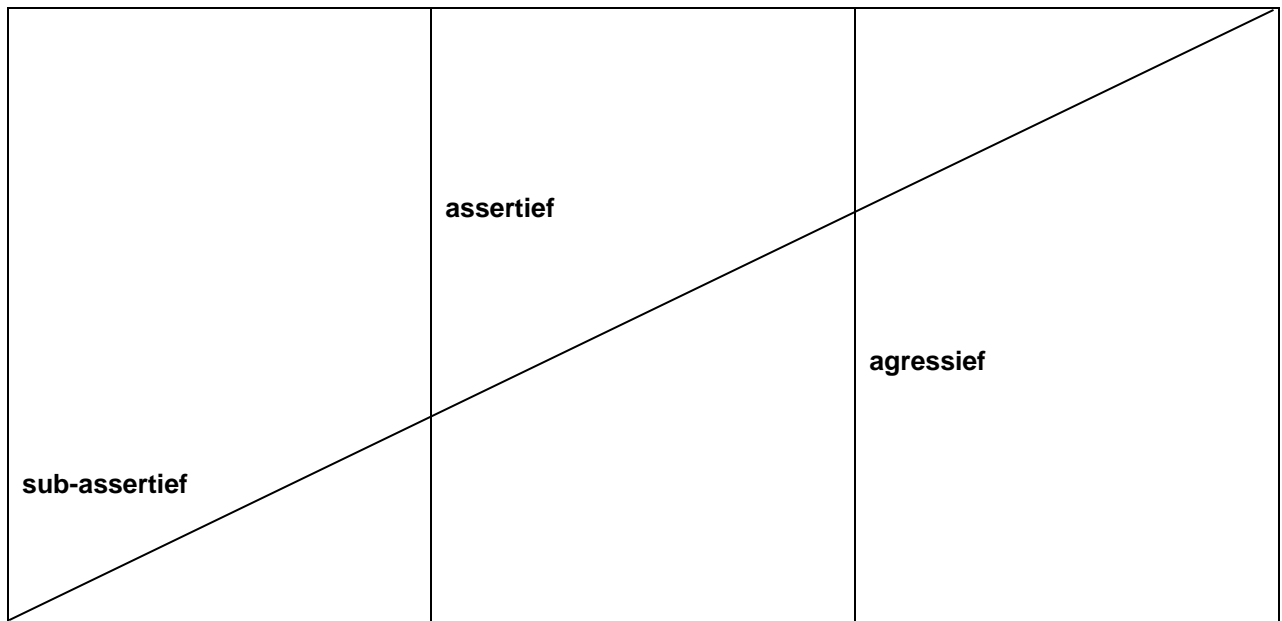
--	--

Gewenste situatie (SMART)	
Huidige situatie	
Belemmeringen	
Benodigde acties	
Mijlpalen	
Acties tot 1 <sup>e</sup> mijlpaal	
Acties tot 2 <sup>e</sup> mijlpaal (etc.)	
Evaluatie	

## Assertiviteit

Hoe vaak doe je iets waar je eigenlijk geen zin in hebt? Hoe vaak zeg je sorry terwijl je niets verkeerd hebt gedaan? Hoe vaak verzin je een smoes om ergens onderuit te komen? Hoe vaak heb je het gevoel dat er over je heen gelopen wordt? Kortom, hoe vaak wordt jouw belang klein gemaakt ten opzichte van het belang van de ander? En vice versa. Ben je je daar bewust van?

### Belang van de ander



### Belang van jezelf

Dit schema lees je als volgt:

Bij sub-assertiviteit zie je dat je eigen ruimte heel klein is en dat de ander heel veel ruimte heeft. Bij agressiviteit is het omgekeerde het geval. Jouw ruimte is heel groot en die van die ander is heel klein. Bij assertiviteit zijn beide ruimtes gelijk. En ruimte staat uiteraard voor de belangen.

Sub-assertief gedrag betekent:

- Je komt onvoldoende voor jezelf op.
- Anderen maken misbruik van je.
- Je bereikt je doel niet.
- Je stelt je aanpassend, voorzichtig en geremd op.
- Je laat anderen voor je kiezen.
- Je geeft je eigen mening niet.

Agressief gedrag betekent:



- Je maakt misbruik van anderen.
- Je schendt hun rechten.
- Je reageert explosief, onvoorspelbaar en vijandig.
- Je wilt, koste wat kost, je doel bereiken.
- Je toont geen respect voor de belangen van anderen.
- Je luistert niet naar de mening van anderen.

Assertief gedrag betekent:

- Je komt op een rustige manier voor jezelf op, zonder nodeloos te kwetsen.
- Je beschermt je eigen rechten, maar respecteert die van de ander.
- Je laat je niet door anderen afschepen.
- Je komt voor je eigen mening uit.
- Je geeft het aan als je het niet eens bent met bepaalde dingen.
- Je kiest zelf.

Voorbeeld:

Op weg naar een lastige bijeenkomst, neem je plaats in de trein, in een stiltecoupé. Je wilt de stukken nog eens doornemen en je hebt rust nodig om je op de ingewikkelde materie te concentreren. Precies op het moment dat je wilt beginnen, begint je buurman op luide toon een telefoongesprek te voeren. Je andere reisgenoten doen niets. Wat doe jij?

Je zegt niets maar ergert je wezenloos.

Je zegt: 'Als u uw gesprek niet onmiddellijk beëindigt, doe ik het eigenhandig.'

Je zegt op rustige en vastberaden toon: 'U zit in een stiltecoupé. Ik heb last van uw gesprek en ik stel het op prijs als u uw gesprek beëindigt.'

Zeg jij A?

### **Sub assertief gedrag**

Wie kiest voor de eerste optie, laat zich in veel gevallen leiden door gedachten als: 'Misschien wordt die man wel boos als ik er iets van zeg' of 'zo erg is het ook weer niet, ik houd het wel uit.' of 'misschien zegt iemand anders er wel iets van.'

Niet reageren, duidt op **sub assertief gedrag**. In situaties zoals in het voorbeeld is dit gedrag niet effectief. Je ontziet de ander om de verkeerde redenen, namelijk vanwege je eigen verlegenheid of onzekerheid. Je geeft geen grenzen aan, neemt geen verantwoordelijkheid en voelt je het slachtoffer. Daardoor kom je met jezelf in de problemen.

Zeg jij B?

### **Agressief gedrag**

De tweede reactie is evenmin effectief. Het is een voorbeeld van **agressief gedrag**. Je bereikt er misschien mee dat de man zijn gesprek beëindigt maar je hoeft de rest van de reis niet meer te rekenen op een vriendelijke blik. Sterker nog: de spanning zal voelbaar zijn in die kleine coupé. Een agressieve reactie is in dit geval buitenproportioneel. Je verbreekt er onmiddellijk alle contact mee of –erger- je krijgt ruzie met je omgeving.

Zeg jij C?

## Assertief gedrag

De laatste reactie is een voorbeeld van **assertief gedrag**. Je hebt last van het gedrag van de ander en komt voor jezelf op. Gedachten die bij dit gedrag passen zijn: 'Ik kan me niet concentreren en heb het recht hem in deze stiltecoupé te vragen niet te telefoneren.' Door vastberaden en vriendelijk om stilte te vragen, is de kans groot dat de ander zich jouw reactie zal aantrekken.

## Waarom reageert men sub-assertief?

Sommige mensen zijn verlegen, introvert, willen graag aardig gevonden worden, willen niet laten merken dat ze iets niet weten, of zijn bang om anderen te kwetsen. Voor deze groep is het niet gemakkelijk om assertief op te treden. Ze vermijden dat liever en maken derhalve hun belang klein ten opzichte van dat van de ander.

## Waarom reageert men agressief?

Sommige mensen zijn bang dat er over ze heen gelopen wordt en zetten alles op alles om dat te voorkomen, of ze verwachten al dat de ander geen rekening met ze zal houden, zetten zich daar al schrap voor en benadrukken daardoor juist hun eigen belang.



Vaak ligt de oorzaak in de jeugd. Kom je uit een gezin met 10 kinderen en moest je wel schreeuwen om gehoord te worden, of moest je er als de kippen bij zijn om een goed stuk vlees te bemachtigen dan is dat heel anders dan als je uit een gezin komt waarin je vaak hoorde: 'Bescheidenheid siert de mens, kinderen die vragen worden overgeslagen, goede wijn behoeft geen krans etc.'

In ieder geval werken sub-assertiviteit en agressief gedrag maar kortstondig.

Bij sub-assertiviteit kunnen mensen ontslag nemen uit frustratie zonder ooit geklaagd te hebben, kunnen ze finaal breken met vrienden die geen idee hebben waarom, kunnen ze lichamelijke klachten krijgen en ziek of overspannen raken etc.

Bij agressief gedrag kunnen andere mensen deze personen gaan vermijden, nemen ze ze niet meer serieus, zeggen ze ja terwijl ze nee gaan doen etc.

Mensen die hun eigen belang klein maken, doen dat vaak in alle situaties, zoals in hun relatie, met vrienden, op het werk, op vakantie etc. Altijd maar aanpassen en doen wat de ander leuk vindt. Niet zelf de vakantiebestemming, de film of het restaurant uitzoeken, op je vrije dag werken omdat dat de ander beter uitkomt, het kerstdiner bij jou thuis laten plaatsvinden omdat de anderen het te druk hebben, jouw afspraak afzeggen omdat de kinderen ergens naartoe moeten etc. Herkenbaar?

Assertiviteit is de gewenste situatie. En ander gedrag is altijd aan te leren. Lastig aan het aanleren van assertiviteit is wel dat ook de non-verbale houding heel bepalend is. Als je voor jezelf probeert op te komen terwijl je je ogen neergeslagen houdt, je schouders hangen en je zo zacht praat dat je amper te verstaan bent, dan zal je 'nieuwe' boodschap minder overtuigend overkomen. Werk aan de winkel dus. Houd om te beginnen eens een lijstje bij van situaties die week waarbij jij jouw belang kleiner hebt gemaakt dan dat je eigenlijk had gewild. Bedenk vervolgens het assertieve alternatief. Probeer dit de volgende keer toe te passen. Beantwoord dan ook de vraag waarom je dat (nog) niet lukt en ga daarmee aan de slag. Zie hiervoor de hoofdstukken: Aanleren van nieuw gedrag en de R.E.T.

## Aanleren van nieuw gedrag/ Cirkel van invloed

Een groep mensen wil dat veel dingen bij het oude blijven. We veranderen liever niet steeds. Waarom moet het iedere keer anders, daarvoor was het toch ook goed? Een reorganisatie, het invoeren van een chipkaart, een OV-pas, de tv zenders veranderd et cetera. Naarmate mensen ouder worden, krijgen ze gemiddeld genomen meer weerstand tegen veranderingen. Helaas voor hen, maar ook gelukkig, is de vooruitgang niet te stoppen. Men denkt wel dat het vroeger allemaal beter was, maar als men daadwerkelijk weer zou moeten leven als pakweg 30 jaar geleden, zouden veel mensen toch van een koude kermis thuiskomen. De vooruitgang heeft heel veel goeds gebracht. Omdat de vooruitgang dus niet tegen te houden is, hier enkele tips om daarmee om te gaan:

Nieuw gedrag aanleren kost vier keer zoveel energie als vasthouden aan vertrouwd gedrag. Het duurt ongeveer zes tot vijftien weken voor we nieuw gedrag aangeleerd hebben en het vertrouwd gedrag is geworden en het dus ook weer weinig energie kost.

Als we iets gaan leren is dat nieuwe 100%.

Echter 50% weten we vaak al, het is al vertrouwd/bekend en hoeft dus niet opnieuw aangeleerd te worden.

Dan hebben we nog eens 25% waar we geen invloed op hebben en dat hoeft dus ook niet aangeleerd te worden.

We hebben dus eigenlijk 100% energie om die overige 25% aan te leren.

0%	50%	75%	100%
0-50% is al bekend	50-75% is wat we willen leren. Hier zou al onze energie in gestopt moeten worden.	75-100% hebben we geen invloed op	

### Nieuws wat we willen/ moeten leren.

Voorbeeld:

Op het werk krijgen jullie een nieuw computersysteem. Het is al erg druk op het werk en het voelt alsof er eigenlijk geen tijd is om iets nieuws aan te leren. Derhalve zit er veel weerstand in de groep.

Daarnaast worden er ook nog te weinig computers geplaatst en de beeldschermen zijn kleiner dan de vorige et cetera. Op de wekelijkse vergadering gaan jullie het erover hebben.

De vergadering wordt geopend en men brandt los: 'De beeldschermen zijn te klein en het is nu veel te druk en er zijn onvoldoende computers en de helpdesk is vaak niet te bereiken, enzovoort, enzovoort.'

Vaak gaat de helft van de les/vergadering/bijeenkomst over de dingen waar je geen invloed op uit kan oefenen. Dat is nou eenmaal zo, bijvoorbeeld van bovenhand bepaald, door bezuinigingen, door deadlines, door nieuw management, of vul het in, maar wel allemaal feitelijkheden waar je het mee moet doen. Zonde om daar nog lang over door te mopperen. Stop die energie in het aanleren van het nieuwe systeem. Kun je je daar niet bij neerleggen, zorg dan dat het terechtkomt in de top tien van je cirkel van invloed:



De buitenste cirkel is de cirkel van betrokkenheid. Dit zijn dingen waar we ons druk over maken, maar tegelijkertijd dingen die gewoon zijn zoals ze zijn. Denk bijvoorbeeld aan het feit dat we in Nederland wonen en daar is het weer nou eenmaal onvoorspelbaar. En het is er druk. En je kinderen maken misbruik van je. En de werkloosheid is schrikbarend hoog. En het is oorlog om ons heen. En de gasprijs is hartstikke hoog. En het is vreselijk dat kippen in zulke kleine hokken gehouden worden dat ze elkaars ogen uitpikken. En het is niet eerlijk dat je 3 x in de week sport en toch dikker bent dan je vriendin die helemaal niets aan sport doet. En het is zo ergerlijk dat je van die mensen hebt die altijd vooraan invoegen in de file. En dat je vrouw altijd gelijk begint te zeuren als je thuiskomt. En dat je man iedere sportwedstrijd wil zien die op tv is, et cetera, et cetera. Allemaal dingen waar je geen invloed op uit kunt oefenen. Alle energie die je hierin steekt met mopperen, klagen etc. is **weggegooid**e energie.

Vroeger kon ik er nog dagen 'ziek' van zijn als er een bekeuring op de mat was gevallen, als ik iets dierbaars had gebroken, als ik 5 kg aankomen was, als er een kras op onze nieuwe auto zat et cetera. Tegenwoordig laat ik het direct los. Een geijkte uitdrukking bij mij in huis is nu: 'Jammer, maar het is al gebeurd.' Wat heerlijk om als er toch iets vervelends gebeurd is, je er niet meer de hele dag aan hoeft te denken. Je kan het toch niet meer terugdraaien.

Er zijn natuurlijk dingen waar je wel wat aan kunt doen. En die bevinden zich in onze: Cirkel van invloed. Hierbinnen kun je wel invloed uitoefenen. Je kunt je chef aanspreken op jouw werkdruk. Je kunt met je partner een betere taakverdeling afspreken. Je kunt gaan

solliciteren. Je kunt gezonder gaan eten. Je kan een handtekeningenactie opzetten en daarvoor langs de deuren gaan. **Je kan zelfs met een tentje op het Binnenhof gaan liggen en de krant daarvan van tevoren op de hoogte stellen en daar een hongerstaking gaan beginnen enzovoort, enzovoort.**

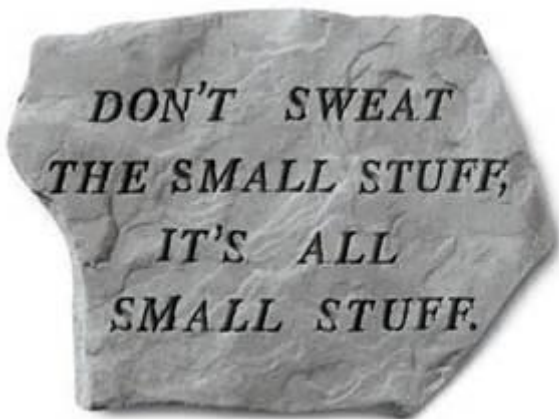
Om zo effectief mogelijk te functioneren zou je je energie alleen maar moeten stoppen in zaken die thuishoren in je cirkel van invloed.

En in welke zaken dan?

Zet op een rijtje waar je je allemaal druk om maakt. Wat slokt jouw (negatieve) energie op? Bepaal eerst of ze in je cirkel van invloed thuishoren of heb je er sowieso geen invloed op. Dan blijft er een lijst over van dingen waar je wel invloed op uit kunt oefenen. Maak daar dan een top tien van. Dit zijn zaken die er voor jou echt toe doen. Stop vanaf nu je energie alleen nog maar in zaken die in deze top tien staan. Laat de rest los. Waarschijnlijk blijven er niet heel veel zaken over waarvoor je daadwerkelijk in een tentje op het Binnenhof in hongerstaking wilt gaan. Neem vooral niet het leed van de hele wereld op je schouders. De mensen die dat wel doen worden daar namelijk in het algemeen niet leuker of gelukkiger van. Het vreet hun energie weg. Ze veranderen er niets mee en ze worden vaak gezien als mopperkonten of zeurkousen.

Je alleen maar druk maken over dingen die in je cirkel van invloed zitten en dan ook nog eens alleen maar over de tien belangrijkste dingen, zal je rust geven en je wordt er tevens een prettiger mens door. Probeer het maar eens.

Lees vooral ook het hoofdstuk over je comfort zone.



## Comfort zone

Dit hoofdstuk over de comfort zone sluit aan bij het vorige hoofdstuk over het aanleren van nieuw gedrag. Hoe kun je meer open komen te staan voor nieuwe dingen en voor veranderingen?

	<b>Stretching zone</b>	
<b>Comfort zone</b>		<b>Stressing zone</b>

**Comfort-zone** is een gemoedstoestand. Het vertrouwde hokje waarin je je veilig voelt. Je weet wat je hebt en wat je kunt verwachten. Denk aan eten bij van de Valk of ieder jaar op vakantie gaan naar die bekende camping in Bakkum. De menukaart is bekend en daar staan vertrouwde gerechten op. Op de camping weet je al wie je er tegen gaat komen, waar de douches zijn etc. Ieder van ons heeft zijn eigen comfortzone in relaties, werk, leefomgeving enz.

Net buiten dat hokje ligt de **stretching zone**. Het gebied waarin je nieuwe vaardigheden kunt leren en je je wereld kunt vergroten. Hier zit alles wat je nog nooit hebt gedaan of hebt meegemaakt. Denk bv aan gaan eten in een sushi restaurant of op vakantie gaan naar Kroatië. Heb je je eenmaal die dingen eigen gemaakt, worden ze vertrouwd en gaan ze behoren tot je comfortzone.

Buiten de stretching zone ligt de **stresszone**, ook wel de paniekzone genoemd. Dit is een gemoedstoestand waarbij mensen zich heel onprettig voelen, in paniek raken. Het is te onzeker, te veel, te overweldigend, te moeilijk, te confronterend of iets dergelijks. Denk hier bijvoorbeeld aan voor het eerst een presentatie geven voor een grote groep mensen of het kerstdiner moeten koken voor twintig man.

Bewezen is dat mensen zes basisbehoeftes hebben om gelukkig te kunnen zijn. Dit zijn:

- Zekerheid
- Onzekerheid/afwisseling
- Gezien worden/iets te betekenen hebben
- Liefde/vriendschap
- Groei
- Eigen bijdrage

Het opdoen van nieuwe ervaringen, overwinningen behalen op jezelf et cetera zijn momenten die geluk veroorzaken en die dus ook bij je basisbehoeftes horen. Dat komt onder andere doordat dit soort ervaringen maken dat je trots kunt zijn op jezelf en dat die ervaringen langer blijven hangen. Je kunt er dus gedurende een langere tijd met meer plezier op terug kijken. Je groeit ervan, je wordt er zekerder, zelfstandiger en onafhankelijker door.

De kunst is om veel tijd in de stretching zone door te brengen en geen tijd in de stress zone. Dit doe je onder andere door met kleine stappen te beginnen, dus in plaats van Bakkum naar de Ardennen en niet gelijk naar New York. Beginnen met de sportschool in plaats van met de

marathon. Eerst een luxe diner voor vier personen koken in een gewoon weekend en dat geleidelijk opbouwen naar het kerstdiner voor twintig man .

Voorbeelden van uit je comfortzone stappen zijn:

- Alleen op reis gaan.
- Je relatie, waar je niet gelukkig van wordt, verbreken.
- Een (halve) marathon lopen.
- Solliciteren voor een betere baan.
- Die leuke persoon uitnodigen voor een date.
- Je excuus aanbieden aan iemand die dat verdient.
- Eindelijk die keukenkastjes verven.
- Een taart bakken of een recept koken wat je altijd te moeilijk heeft geleden.
- Een muziekinstrument leren bespelen.
- Een boek gaan schrijven.





## Midlifecrisis

Op middelbare leeftijd maken veel mensen een midlife-transition door. Dit is een normaal groeiproces. Twintig procent echter komt hierbij in een crisis terecht. De midlifecrisis is eigenlijk een keerpunt in het leven waarop iemand wegrent voor zijn 'zelf' die op de een of andere manier niet meer bij hem past. Een midlifecrisis is een emotionele staat van twijfel en onrust. Een persoon voelt zich oncomfortabel bij de gewaarwording dat zijn of haar leven half voorbij is. Het leidt over het algemeen tot een bezinning en zelfreflectie op wat men heeft gedaan met zijn of haar leven tot dat moment. Vaak gaat het gepaard met gevoelens dat men niet genoeg heeft bereikt, in welke zin dan ook.

Mensen die een midlifecrisis ervaren klagen vaak over verveling of afgestompt zijn met hun baan, hun partner en hun sociale contacten. Men voelt een sterke aandrang om, soms ingrijpende, wijzigingen aan te brengen in deze levensgebieden. Een midlifecrisis duurt ongeveer 3 tot 10 jaar bij mannen en 1 tot 5 jaar bij vrouwen: uiteraard is deze termijn strikt persoonsgebonden en er bestaat zelfs twijfel over de vraag of ieder mens te maken krijgt met een midlifecrisis.

Tijdens de middelbare leeftijd zijn er diverse factoren die de persoonlijke ontwikkeling beïnvloeden. Deze factoren zijn onder andere: werk en carrière; huwelijk en (buiten)echtelijke relaties; het volwassen worden van kinderen; fysieke veranderingen die gepaard gaan met het ouder worden.

Iemand in een midlifecrisis pakt zijn problemen niet aan maar ontvlucht ze door zijn huidige leven te verlaten (er wordt in de hij vorm gesproken maar ook vrouwen kunnen een midlifecrisis doormaken), want daarin liggen zijn problemen en als hij een nieuw leven begint zijn dus ook zijn problemen weg, denkt hij (in feite neemt hij zijn onvrede met zich mee). Dus moet alles veranderen. Alles wat hem doet denken aan zijn huidige leven is fout. Zijn partner, gezin, vrienden, werk, uiterlijk, doen hem allemaal denken aan zijn huidige leven. En dat wil hij ontvluchten, hij ervaart het als verstikkend. En dus moet alles anders. Omdat iemand in een midlifecrisis geen verantwoordelijkheden meer wil wordt er vaak afstand gedaan van de woning, de partner en (soms ook) de kinderen. Alleen als zijn echte problemen worden aangepakt en hij deze niet meer associeert met zijn huidige leven is er hoop.

Mensen die aangeven in een midlifecrisis te zitten, geven vaak een aantal kenmerken aan. Deze kenmerken zijn onder andere: een zoektocht naar een niet nader bepaald levensdoel of een vage droom; een sterke behoefte om zich (weer) jong en vitaal te voelen; het aanschaffen van ongebruikelijke of kostbare zaken zoals kleding, een racefiets, een snelle of dure auto of motorfiets, juwelen, hebbedingen en dergelijke; het extra aandacht schenken aan fysieke kenmerken; plotseling en soms irrationeel bepaalde ingrijpende beslissingen in het leven nemen; de behoefte om meer tijd alleen door te brengen of juist met bepaalde vrienden/vriendinnen.

### Veelvoorkomend gedrag

Mensen die een midlifecrisis doormaken laten veelal dezelfde gedragingen zien.



Iemand is ineens onherkenbaar voor zijn omgeving door 180 graden veranderd gedrag.

- Nemen van irrationele beslissingen en deze uitvoeren, zonder de gevolgen te overzien.
- Zomaar ineens willen scheiden, terwijl het huwelijk goed was en hij nog gewoon met de toekomst bezig leek.
- Iets missen in de relatie maar niet goed kunnen aangeven wat er dan ontbreekt.
- Zeggen niets meer voor de partner te voelen.
- Het gevoel hebben dit te moeten doen, hoe raar het ook klinkt. Niet meer rationeel kunnen denken.
- Vaak ineens verliefd op een ander (de 'soulmate'). Met die ander 'zo goed kunnen praten' en 'zo op één lijn liggen' (fantasiewereld die hij niet eeuwig volhoudt).
- De soulmate is vaak de eerste de beste die zich aanmeldt, soms jaren jonger, maar soms ook ouder en qua uiterlijk, afkomst of opleiding veel minder dan de eigen partner.
- Na verloop van tijd niet echt gelukkiger zijn in die nieuwe relatie (het is een vlucht).
- De partner de schuld geven.
- Gezin in financiële en emotionele chaos achterlaten zonder wroeging.
- Onbereikbaar, niet meer mee te praten.
- Egoïstisch, alleen hij/zijzelf is belangrijk. Geen normen en waarden meer lijken te hebben, geen fatsoen.
- Geen verantwoording nemen voor zijn/haar daden. Het gevoel alsof het ze 'overkomt'.
- Zich leeg voelen. Iets anders willen maar niet duidelijk weten wat.
- Partner, kinderen en vrienden links laten liggen, geen kritiek willen horen of accepteren.
- Erg bezig zijn met het lichaam, afvallen, extreem gaan sporten.
- De balans op willen maken na een half leven.
- Vaak onvrede over werk en relatie. (is dit nu alles?)

- Antwoorden proberen te vinden in spiritualiteit.
- Erg beïnvloedbaar door mensen in zijn/haar omgeving.
- Vreemde blik in de ogen, zwarte kille ogen zonder emotie ('shark eyes').
- Zich niets aantrekken van het verdriet van de partner, emotioneel. Niet willen vechten voor het huwelijk.
- Alles zeggen om de relatie/het huwelijk omlaag te halen.
- Geen signalen afgegeven, de midlifecrisis is er ineens. (Het heeft niets met het huwelijk te maken want een midlifecrisis is een identiteitscrisis, geen relatiecrisis. Dit had de partner niet kunnen voorkomen.)
- Euforische/manische trekjes vertonen, daardoor onherkenbaar zijn voor de partner.
- De partner heeft het gevoel 'dat er iets niet klopt' (info over midlifecrisis maakt de puzzel compleet).

Pas als iemand wakker wordt uit de midlifecrisis kan de schade worden overzien en de juiste balans (weer) worden opgemaakt.

## Vrouwen en het ouder worden

Ik zie dat mannen, naarmate ze ouder worden en een bepaalde leeftijd bereikt hebben, meer ondernemend worden. Ze komen erachter dat ze bepaalde dingen nu moeten doen, anders komt het er niet meer van. Denk aan gitaar spelen, motorrijden, een opleiding gaan volgen, leiding gaan geven, een tatoeage zetten etc. Het lijkt wel of ze ineens veel meer plannen, energie en ambitie hebben dan daarvoor. Waarschijnlijk zijn die wel hetzelfde gebleven, maar het besef dat het nu moet gaan gebeuren is er opeens. Ze gaan nu 'pieken'.

Vrouwen daarentegen hebben juist het omgekeerde: Zij vinden het allemaal wel best nu. Het hoeft niet meer zo nodig. Ze willen comfort, rust e.d. Zij hebben daarvoor al gepiekt met o.a. studie, werken, zorgen voor de kinderen, het huishouden runnen, het er leuk uitzien, sporten. Voorbeelden: Als vrouwen ouder worden zullen ze vaker voor een caravan, huisje of hotel kiezen dan voor een tent. Op de fiets komt een elektromotor. Ze beginnen niet meer aan een pittige opleiding en die promotie laten ze ook liever aan zich voorbijgaan, want dan moeten ze full time blijven werken. Als het kan niet meer naar een popconcert, vanwege het parkeren en het moeten staan. Verjaardagen worden minder vaak gevierd, het haar wordt praktisch kort geknipt en natuurlijk grijs gelaten, hoge hakken verdwijnen.

Vrouwen van rond de vijftig gebruiken erg vaak het woord: gedoe. De bovenstaande voorbeelden zijn een gedoe geworden. Jongeren en mannen gebruiken zelden het woord gedoe (of het moet gaan over de zes sierkussens die op het bed liggen en die ze er iedere avond voor het slapengaan af moeten halen). Let maar eens op. En dan kan rond deze tijd de overgang beginnen of al begonnen zijn. Deze kan diverse lichamelijke klachten veroorzaken en gaat vaak gepaard met stemmingswisselingen.

Kortom, het is dus een hele lastige situatie in relaties tussen man en vrouw, dat de ene al gepiekt heeft, rust/comfort wil en mogelijke overgangsklachten heeft, terwijl de ander juist gaat pieken. De man kan zich geremd voelen en neemt daarom soms drastische maatregelen.

Het is een meerwaarde voor vrouwen om zich hiervan bewust te worden. Als de man het idee krijgt dat hij niet geremd wordt en dat hij niet zijn partner hoeft te verlaten om zijn dromen te verwezenlijken, zal hij dat wel zo prettig vinden. De tip is dus niet alleen het woord gedoe te vermijden, maar het hele gevoel van het is teveel gedoe te negeren en niet te snel voor comfort, gemak, gezapigheid et cetera te kiezen. Verzin en plan leuke/verrassende/nieuwe dingen om met elkaar te gaan doen. Dit kan in hele kleine zaken zitten, zoals met stokjes Chinees eten in plaats van met bestek en er sake bij schenken. Blijf zorg besteden aan je uiterlijk. En als hij dan over zijn plannen vertelt dat hij zijn baan op wil gaan geven om een jaar lang te gaan zeilen, verklaar hem dan niet meteen voor gek. Hoor hem aan en laat hem maar een tijdje met het idee stoeien. Vaak zal hij er dan zelf achter komen dat dat niet haalbaar is. Als jij het hem verboden hebt, ben jij de oorzaak van het niet verwezenlijken van zijn droom.

## Verwachtingen en teleurstellingen

Wordt je leven gekenmerkt door teleurstellingen? Nou, je bent zeker niet de enige. Iedereen heeft er in meerdere of mindere mate mee te maken. En toch hoef je je leven niet langer te laten verzieken door teleurstellingen. Er is een manier om ze te vermijden en ze uit je leven te verbannen.

### Wat is teleurstelling?

Teleurstelling is de emotionele reactie op een verwachting die niet vervuld is of die tegenviel. Je kunt ook zeggen: teleurstelling is het gevolg van een behoefte waaraan niet is voldaan, die niet bevredigd is of waar je ontevreden over bent. En hoe sterker je verwachting, hoe groter je teleurstelling als die niet wordt vervuld of tegenvalt.

Wetenschappers die dit hebben onderzocht, zijn tot de volgende conclusie gekomen: Van elke honderd verwachtingen die iemand heeft, leiden er gemiddeld vijftien uiteindelijk tot een teleurstelling. **Dus slechts vijf procent van wat wij verwachten zal ook daadwerkelijk gebeuren.**

Ik vergelijk het met het sturen van verjaardagskaarten. Als je zelf per jaar zo'n honderd verjaardagskaarten stuurt, kan het bijna niet anders dan dat wanneer je op je eigen verjaardag naar de brievenbus loopt, je toch een behoorlijk aantal kaarten verwacht. (ook al is dat zeker niet de reden waarom je die kaarten gestuurd hebt). Liggen er veertig kaarten, dan is dat mooi. Liggen er tien, dan moet dat bijna wel teleurstellend zijn. Als je zelf geen enkele kaart hebt gestuurd dat jaar en je krijgt vier kaarten, dan ben je waarschijnlijk aangenaam verrast. Dus hoeveel meer energie jijzelf in dingen steekt, hoe attenter jij bent, hoe harder jij werkt, hoe meer jij voor een ander over hebt, hoeveel meer jij jezelf wegcijfert et cetera, hoe groter de kans dat jij teleurgesteld zal worden. Terwijl je toch niet van een ander mag verwachten dat hij een kaart stuurt, omdat jij dat doet.



Je hoeft dus niet gebukt te gaan onder je teleurstellingen. Je kunt ze vermijden door om te beginnen zo weinig mogelijk verwachtingen te hebben. Is het zo simpel? Ja en nee. Er zijn verwachtingen waar je in minder dan een minuut afstand van kunt nemen. Zodra je inziet, wat voor problemen een verwachting in je leven veroorzaakt, is die verwachting verdwenen. Een vriendin van mij heeft tien jaar lang een relatie gehad met een man die stevast haar

verjaardag vergat. Ieder jaar opnieuw hoopte ze dat hij er dat jaar wel aan gedacht had, terwijl dat natuurlijk weer niet het geval was. En ze wilde wel dat hij er zelf spontaan aan dacht. Na dit jaar in, jaar uit aangehoord te hebben, drong ik erop aan dat ze enkele weken van tevoren hints zou gaan geven over wat ze voor haar verjaardag zou willen krijgen. Dat jaar kreeg ze een prachtige gouden ring. Oké, het was niet zo spontaan gegaan als ze gewild had, maar er was haar een grote teleurstelling bespaard gebleven en ze was super blij met haar cadeau, met zorg door hem uitgekozen.

Er zijn verwachtingen die niet zo gemakkelijk verdwijnen. Dat zijn meestal verwachtingen die je al jaren koestert. Je klampt je er zo aan vast, dat je de rest van je leven niet meer in staat bent om ervan los te komen. Zo verwachten sommige vrijgezellen dat ook zij de partner van hun leven tegen gaan komen, hun prins op het witte paard. Of verwachten ouders dat hun kinderen ook kinderen zullen krijgen, zodat zij opa en oma worden. Of dat hun kinderen nooit zullen emigreren en dat ze bij hen in de buurt zullen blijven wonen. Er zijn ook mensen die na vele jaren huwelijk of samenleving, diep teleurgesteld uit elkaar gaan en met een levenslange kater blijven zitten.

Het zich ontdoen van verwachtingen vraagt extra inzet en doorzettingsvermogen. Maar zodra het je eenmaal gelukt is, voel je jezelf innerlijk 'bevrijd'. Daardoor zal je meer ontspannen van je leven genieten. Door een einde te maken aan zoveel mogelijke verwachtingen, zal je je minder vaak gekwetst of beledigd voelen door wie of wat dan ook. Je zult je minder vaak geïrriteerd of teleurgesteld voelen, wel meer op je gemak, rustig en ontspannen. Hoe minder je verwacht, des te ontvankelijker zal je zijn voor de prettige dingen die het leven je biedt. Om teleurstellingen te voorkomen is het beter voor alles **af-wachtend** ('we zullen zien') te blijven, in plaats van optimistisch of pessimistisch **ver-wachtend**. Het komt zoals het komt. Het is wel een illusie om te denken dat je nu nooit meer in die valkuil valt, maar door de herkenning komt de erkenning. (zie het hoofdstuk over onbewust onbekwaam). Er komt misschien nog wel een moment dat je om jezelf kunt lachen als je weer teleurgesteld bent en dat je weet dat je weer in je eigen valkuil bent gestapt.

## Omgaan met nare mensen

Misschien heb je weleens gehoord van NLP. Dit staat voor neuro linguïstisch programmeren. Ik heb deze opleiding gevolgd en ben practitioner NLP. Tijdens deze opleiding heb ik nieuwe inzichten opgedaan waar ik veel aan gehad heb. Ik wil er een paar met je delen.

Zo zegt NLP o.a.:

Het gedrag staat niet voor wie de persoon is. Accepteer de persoon, niet per se het gedrag.

De betekenis van al het gedrag is afhankelijk van de context.

Elk gedrag heeft een positieve intentie.

Elk huidig gedrag is de beste keuze die er is.

Wat bedoelen zij daarmee en wat kan jij ermee?

### **Het gedrag staat niet voor wie de persoon is. Accepteer de persoon, niet per se het gedrag.**

Vroeger werkte ik met iemand die ik verschrikkelijk vond. De hele persoon stond me tegen. Hij was lui, ongemanierd, hypocriet etc. Ik heb deze persoon toen nooit aangesproken op zijn gedrag, want ik had niet geweten waar te beginnen. Bovendien had ik ook geen enkele illusie dat dat iets zou veranderen. Hij was gewoon vreselijk en wat kun je daar aan doen?

Bij NLP heb ik geleerd anders naar mensen te kijken. De persoon is om te beginnen prima. Het is gedrag waar ik last van heb. Hij voldoet kennelijk niet aan mijn verwachtingen van hoe een persoon zou moeten zijn. Maar maakt hem dat een minder mens? Zijn mijn verwachtingen maatgevend? Ik ben begonnen te kijken naar wat hij wel goed deed. Zo belde hij iedere dag 2 x met zijn vrouw en was hij reuze trots op haar. Hij had best wel verstand van zaken. Hij kon goed autorijden. Zijn beheersing van de Nederlandse taal was goed. Hij droeg mooie kleren etc. Ik begon naar zijn kwaliteiten te kijken. Die waren er dus ook. Dat was al een eyeopener voor mij. Vervolgens begon ik hem beter te observeren om te zien waar ik nou eigenlijk last van had. Uiteindelijk bleek dat vooral te zitten in het feit dat hij de hele dag zijn neus ophaalde, in plaats van dat hij zijn neus snoot. Ik vond dat vreselijk vies. Met de andere onhebbelijkheden kon ik wel omgaan. Toen ik hem op het ophalen van zijn neus had aangesproken en hij dat veranderde was voor mij het grootste probleem verdwenen. Ik zal hem nog steeds niet op feestjes uitnodigen, maar op het werk kon ik daarna prima met hem door één deur. Ik gebruik nu ook veel minder vaak zinnen als: Hij was lui, ongemanierd en hypocriet. Tegenwoordig zou ik zeggen: Ik vond hem lui, ongemanierd en hypocriet. Dat is namelijk mijn overtuiging en niet zoals het daadwerkelijk is.

### **De betekenis van al het gedrag is afhankelijk van de context.**

Als je iemand op je werk ziet lopen in een oranje t-shirt met een leeuwenkop op zijn hoofd is dat vreemd en zal je die persoon vast nakijken. Zie je die persoon hetzelfde gekleed op straat tijdens het WK, dan is dat op zijn minst normaal en waarschijnlijk leuk.

Doet iemand brutaal tegen jou en je weet dat het alleen maar een vorm van groot maken is omdat de persoon heel onzeker is, dan zal je het beter begrijpen en gemakkelijker accepteren. We weten bijna nooit wat er daadwerkelijk met mensen aan de hand is en waarom ze zich gedragen zoals ze zich gedragen. Probeer je dat te realiseren als iemand bepaald gedrag vertoont.

### **Elk gedrag heeft een positieve intentie.**

NLP gaat er vanuit dat elk gedrag van iemand een positieve intentie voor zichzelf heeft, maar dat wil natuurlijk niet zeggen dat het gedrag van een ander ook een positieve intentie voor jou heeft. Soms is het heel lastig om je dat voor te stellen. Als je ziet dat jongelui zich misdragen in een bus door bijvoorbeeld op de banken te schrijven, te schreeuwen en andere passagiers lastig te vallen, dan zie jij daar waarschijnlijk geen positieve intentie in, terwijl zij mogelijk alleen maar bij de groep willen horen. Op het moment dat jij je echt realiseert dat die ander met zijn gedrag (het gedrag wat jij wellicht helemaal niet waardeert) een positieve intentie voor zichzelf heeft, is het veel makkelijker om milder naar die ander te kijken. Elk gedrag heeft een positieve intentie.

### **Elk huidig gedrag is de beste keuze die er is.**

In het hier en nu neem je nou eenmaal beslissingen op basis van eerdere herinneringen of ervaringen, met de kennis en de vaardigheden die je hebt. Dat wil niet zeggen dat in de toekomst, over een halfjaar of wanneer dan ook, jij nog dezelfde keuze zou maken. Alleen is het zo dat in het hier en nu, jij nog niet de ervaring van over een half jaar hebt. Die kun je dus ook nog niet gebruiken! In het hier en nu is elke keuze altijd de beste keuze die je kunt maken, omdat je dat doet op basis van herinneringen en niet op basis van toekomstige besluiten. Als de jongelui in de bus een half jaar eerder hiervoor aangehouden waren, of de moeder van iemand lastig gevallen was door andere jongelui en daardoor een trauma had opgelopen et cetera, dan hadden zij zich nu wellicht anders gedragen.

Heb zelf ook geen spijt van beslissingen die je eerder hebt genomen maar ervaar de consequenties. Op dat moment, met de kennis van toen, met de herinneringen die je toen bezat, met je toenmalige ervaring en vaardigheden, leken dat de beste beslissingen te zijn. De toekomst heeft het verleden echter ingehaald en nu blijken er betere beslissingen te zijn. Dat kon je toen niet weten. Verwijt het jezelf niet, maar doe er nu wel wat mee. En als je ervoor kiest om er niets mee te doen, om de één of andere reden, heb daar dan weer geen spijt van, maar accepteer wel de consequenties enzovoort.



**Alles is relatief:**

**Eén haar**

**Op je hoofd**

**Is te weinig.**

**Eén haar**

**In je soep**

**Te veel**

## Wat is een eerlijke verdeling?

Van Roos Vonk (hoogleraar psychologie aan de Radboud Universiteit) kreeg ik een ander verhelderend inzicht. Dit gaat over eerlijk delen. Vaak vinden we dingen niet eerlijk geregeld en begrijpen we niet dat mensen (lees: je ouders, de regering, je chef, je partner, je kinderen enzovoort) op een andere manier naar zaken kijken dan jij. Hoe komen ze daarbij? Hoe kunnen ze het zo fout zien? Roos Vonk kwam met het volgende voorbeeld:

Stel je voor: de organisatie waarvoor je werkt wil drie werknemers in de gelegenheid stellen een buitengewoon nuttig en peperduur management-development-programma te volgen. Hoe moet de organisatie bepalen wie er in aanmerking komen? Bij het beantwoorden van deze vraag kun je minstens drie verschillende opvattingen hanteren over wat rechtvaardig is.

De eerste gaat uit van het **equality-principe**: gelijke kansen voor iedereen. In dit voorbeeld zouden we de namen van alle werknemers die aankomend of beginnend manager zijn, in een hoed kunnen gooien en dan drie namen trekken.

Dit is bijvoorbeeld het principe dat we hanteren bij orgaantransplantatie. Of je nu ongezond leeft of zelf je organen niet af wilt staan, maakt niet uit. Iedereen maakt evenveel kans op een orgaan van een ander. Bij de selectie van onze universiteiten wordt er geloot om iedereen een gelijke kans te geven.

Het tweede principe heet het **equity-principe**. Dit is het billijkheids-principe. Hoe meer iemand inbrengt, hoe meer hij krijgt. Dat betekent in het voorbeeld van het management-development-programma dat de drie best presterende werknemers worden geselecteerd voor deze training. Je krijgt dan nog wel de discussie over welke drie dat dan zijn, maar dat terzijde. Billijkheid gaat over bewust belonen. Jij wilt geen organen afstaan, dan zal je ook niet snel zelf organen ontvangen. Jij hebt de beste cijfers gehaald op de middelbare school, dan heb jij de meeste kans op een plekje op de universiteit van jouw keuze .

Het derde principe is het need-principe. Je verleent voorrechten aan degenen die ze het hardst nodig hebben. Je laat bijvoorbeeld een gehandicapte, een vrouw en een allochtoon naar de bovengenoemde training gaan omdat ze daarmee hun achterstand recht kunnen trekken. Degene die het kortst te leven heeft zonder een donor orgaan, komt bovenaan de lijst te staan voor transplantatie.

Alle drie de principes zijn rechtvaardig. Soms hanteer je in het ene geval het ene principe, maar in het andere geval het andere. In de wachtkamer bij de eerste hulp het need-principe, maar bij de verdeling van bonussen het equality-principe. Of je kijkt naar wat jou het beste uitkomt. Ben jij de best presterende medewerker en zou je in aanmerking komen voor een bonus, neig je misschien eerder naar het equity-principe. Ben je een matige werknemer, of heb je toevallig een slecht jaar achter de rug, ben je mogelijk meer geneigd tot het equality-principe. Je kunt er eindeloos over ruziën en argumenten aandragen, maar uiteindelijk bepaalt je gut-feeling wat je als rechtvaardig en moreel ziet. Vaak is dit ook nog afhankelijk van cultuur en status. In Nederland neigen we in het grote geheel naar equality en in Amerika is dat naar equity. In armere landen zie je vaak het need-principe.

Met deze kennis in je achterhoofd kun je voorkomen dat je oeverloos blijft proberen de ander te overtuigen van jouw gelijk. Ga niet meer op zoek naar jouw gelijk, want er is geen gelijk,

slechts een kwestie van smaak. Leg dit ook uit aan de andere partij en breng begrip op voor zijn standpunt. Waarschijnlijk krijg je dan ook begrip terug voor jouw standpunt.



**R.E.T.** (Uit: Beren op de weg, spinsels in je hoofd, van Theo IJzermans en Coen Dirx)

## Rationele Effectiviteit Training

We maken ons zo vaak druk over zaken die niet binnen onze cirkel van invloed liggen. Dit hoofdstuk gaat erover dat je de ander of de wereld niet kunt veranderen, maar wel de manier waarop je er naar kijkt en er mee omgaat. Voor mij de grootste eyeopener die ik tot nu toe heb gehad. Bij 80% van de klanten die ik coach praten we gedurende het coaching traject over deze materie. En ik zie het bij de meesten ook echt landen.

Het zijn niet de problemen zelf die het ons zo moeilijk maken, maar de manier waarop we tegen deze problemen aankijken (Griekse wijsgeer Epictetus).

Bij de theorie van RET wordt gebruikgemaakt van de letters ABC.

A staat voor aanleiding (situatie)

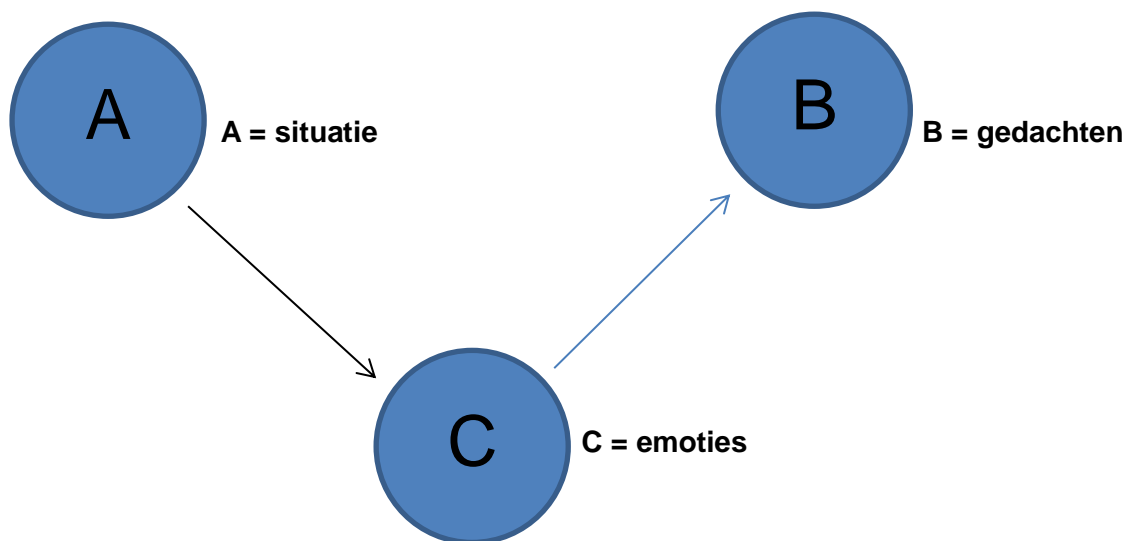
B staat voor de bril waardoor je kijkt (gedachtes)

C staat voor consequentie (emoties)

A - Situatie – Tentamen niet gehaald

B - Gedachtes – ‘Nu ben ik een mislukkeling, ik kan helemaal niks’

C - Emoties - Boos, verdrietig, bang om het niet te halen



Mensen denken vaak dat de gebeurtenis de emotie veroorzaakt. Dus de A veroorzaakt de C. Volgens de RET-theorie wordt de emotionele reactie en ook het gedrag dat daarmee samenhangt voornamelijk veroorzaakt door de ideeën, de manier van denken over de gebeurtenis, de B. Ook wel: vooral de B veroorzaakt de C. Het zijn dus niet de gebeurtenissen zelf die de emoties veroorzaken maar vooral de manier waarop we denken over die gebeurtenissen.

Vorige week kwamen mijn man en ik terug vanuit Brabant. Wij wonen in Koog aan de Zaan. Op de A27 reden wij de file in. Het was 21.00 uur. Mijn man werd gelijk boos, begon driftig te googelen wat er aan de hand was en maakte zich kwaad dat wij nou net in de enige file van heel Nederland stonden. Ik zat ernaast, was niet boos en bedacht me dat het ook niet zo

heel veel uitmaakte of we nu om 22.00 uur of om 22.15 uur thuis waren. We zaten warm, droog, in elkaars goede gezelschap met leuke muziek op de achtergrond. Als de file dus de boosheid zou veroorzaken, had ik ook boos moeten zijn en dat was niet het geval.

Blijkbaar heeft mijn man bepaalde gedachten over de tijdstippen waarop er files mogen staan, hoe lang die mogen zijn etc. De vraag is of die gedachten rationeel zijn en of die effectief/ productief zijn?

De A was dus de file. De C was de boosheid en de B waren de gedachten erover.

In Beren op de weg, spinsels in je hoofd, worden er 5 hoofdgroepen van irrationele gedachtegangen beschreven.

### **1. Fanatiek Perfectionisme**

Fanatieke perfectionisten vinden dat ze geen fouten mogen maken. Deze eis van absolute onfeilbaarheid koppelen ze aan zelfbeoordeling: een fout is een teken van zwakte. Hierdoor zien deze perfectionisten voortdurend gevaren als er iets fout loopt of dreigt te lopen. Immers, fouten maken betekent falen, of nog erger: de totale afgang. Perfectionisten creëren hiermee hun eigen 'zwaard van Damocles', dat voortdurend dreigend boven hun hoofd hangt.

Voorbeelden van gedachten van perfectionisten:

- Er mag niets fout gaan, want anders faal ik volkomen, dan ben ik een onbenul, val ik door de mand.
- Als ik een fout maak, ben ik niets waard.
- O jee, het is niet 100%; ik ga af, dit is afschuwelijk.

'Wat is er fout aan deze manier van denken?' vraag je je wellicht af, zeker wanneer je zelf een perfectionist bent. Het irrationele schuilt in de overdrijving. Alsof je door fouten te maken ineens zou veranderen van een waardevol in een waardeloos persoon! Alsof je een onfeilbaar wezen zou moeten zijn om aanspraak te kunnen maken op positieve zelfwaardering! Het tragische voor fanatieke perfectionisten is dat hun gedrag door deze aanhoudende dreiging zó angstig en krampachtig wordt dat prestaties hierdoor alleen maar slechter worden. Uit onderzoek naar prestaties van topsporters blijkt dat de fanatieke perfectionisten, als het er echt op aankomt, buiten de boot vallen. Faalangst slaat dan onverbbidlijk toe. Geen wonder, want de zelfwaardering staat op het spel en wie kan zich dan nog op de prestatie zelf concentreren? Perfectionisme kan leiden tot uiteenlopend niet-productief gedrag, zoals: risico's vermijden en de veilige weg kiezen. Of teveel tijd en energie besteden aan controleren en narekenen om de kans op vergissingen zo klein mogelijk te maken.

### **2. Het Ramp-denken**

Onheilsfantasten zien altijd weer verschrikkelijke gevaren op zich afkomen. Vaak hebben zij ze zelf bedacht, bijvoorbeeld door de gevolgen van een gebeurtenis enorm te overdrijven. Gedachten die door hun hoofd kunnen gaan, zijn:

- Bij een groeiende stapel werk: Dat lukt me nooit, dit is verschrikkelijk.
- Als er een fout gemaakt is: Het hele project loopt mis.
- Als er op een advertentie geen reactie binnenkomt: We halen de omzet niet. Oh, wat een ramp!
- Als een leidinggevende kritiek heeft: Ik kan mijn carrière wel vergeten.

Het is irrationeel om te voorspellen dat feiten die negatief geïnterpreteerd kunnen worden, vanzelfsprekend leiden tot rampzalige gebeurtenissen in de toekomst. 'Zie je wel, alles loopt mis.' Ook dit is weer een voorbeeld van overdrijving op basis van een beperkt aantal feitelijke gegevens. Het zijn de muggen die in de fantasie tot olifanten uitgroeien.

Het rampdenken leidt niet alleen tot veel onnodige spanning, maar levert vaak ook niet-productief gedrag op, zoals: besluiteloosheid en het vermijden van zoveel mogelijk risico's.

### **3. Lage frustratie-tolerantie**

Mensen met een lage frustratie-tolerantie (LFT) zien vaak op tegen dingen en denken dat deze te moeilijk en te zwaar zijn. Zij reageren vaak snel emotioneel als iets tegenzit.

Voorbeelden van gedachten:

- Ik kan niet tegen kritiek.
- Als dat gebeurt, overleef ik het niet.
- Dat is veel te moeilijk voor mij.
- Dat kan ik niet verdragen.

Het achterliggende idee is dat het leven eigenlijk veel gemakkelijker zou moeten zijn dan het in de praktijk blijkt te zijn. Bij deze denktrant groeien lasten en mogelijke tegenslagen in de fantasie uit tot onoverkomelijke bezwaren. Het irrationele schuilt ook hier in de overdrijving. Moeilijke dingen zijn soms heel vervelend, maar wel te verdragen. Ze kunnen ook een uitdaging zijn. Door dingen uit te proberen die moeilijk zijn, kan soms blijken dat je wel kunt slagen. In ieder geval overleef je het. De eis dat het leven eigenlijk gemakkelijker zou moeten zijn, is even onzinnig als de eis dat iedere dag de zon moet schijnen.

De lage frustratie-gedachtegang leidt tot veel onnodige spanning en ongenoegen, een halfslachtige inzet met veel gekreun en tot snel opgeven van een taak: 'Zie je wel, veel te moeilijk'.

### **4. De liefdesjunk: verslaving aan respect en liefde**

Favoriet bij de liefdesjunk is het idee dat het noodzakelijk is dat mensen van je houden en je respecteren. Voorbeelden van dit type irrationele gedachtes:

- Het is heel erg als mensen me afwijzen.
- Als ik geen vaste partner heb, stel ik niets voor.
- Het is verschrikkelijk dat mijn collega me niet meer aankijkt sinds ik haar een uitbrander heb gegeven.
- Ik zeg maar niets meer, want dan krijgen we ruzie.
- Stel je voor dat mijn baas 't niet ziet zitten.
- Als ik nu deze opdracht weiger, wordt hij kwaad en dan ben ik nergens meer.

De overdrijving schuilt in het idee dat het absoluut noodzakelijk is dat mensen je mogen en je gedrag goedkeuren. Natuurlijk is het zo dat het heel prettig is als mensen in je omgeving je mogen. Maar liefde en respect zijn geen absolute behoeften van mensen, zoals water en voedsel. Ook hier wordt een rationele wens tot een irrationele eis gemaakt.

De irrationele gedachten van de liefdesjunk leiden tot angst als er sympathieverlies dreigt. 'Stel je voor dat die persoon mij niet meer mag, dat zou toch afschuwelijk zijn.'

Het is duidelijk dat deze opstelling en de angst die het oproept, leiden tot vermindering van conflicten, tot het niet durven zeggen wat je vindt. Ook het naar voren brengen van nieuwe ideeën brengt altijd het risico van afwijzing mee. Het 'liefdesjunk'-denken leidt vaak tot schipperen en je op de vlakte houden.

## 5. Eisen aan anderen en de wereld

Een veel voorkomende irrationele eis is dat andere mensen zich anders moeten gedragen en dat de wereld anders in elkaar zou moeten zitten. De anderen moeten zich gedragen naar onze opvattingen en de wereld moet anders, beter, rechtvaardiger zijn.

- Ik heb zo hard gewerkt, hij heeft het recht niet mij zo te behandelen.
- Er mag om 21.00 uur geen file staan op de A27.
- Er loopt zoveel fout in deze organisatie, dat mag toch niet.
- Collega's moeten altijd fair met elkaar omgaan.
- Mensen moeten zich houden aan afspraken.
- Mijn collega gaat eerder naar huis, waardoor ik harder moet werken, dat mag toch niet gebeuren.
- Ik heb vakantie en nu regent het, dat mag toch niet.
- Oorlogen mogen niet bestaan.

Deze eisende gedachtes hebben meestal betrekking op rechtvaardigheid en normen over hoe anderen, organisaties en zelfs de natuur behoren te zijn. Ze kunnen woede, rancune en onnodige irritaties tot gevolg hebben. Het irrationele schuilt er in dat men de realiteit niet wenst te accepteren zoals die zich voordoet en eist dat deze anders wordt. 'Het moet anders, omdat ik dat zo vind.' Ook hier wordt een wens weer tot een eis gemaakt. Accepteren betekent natuurlijk nog geen goedkeuring.

Een rationele opstelling is accepteren wat je niet kunt veranderen en datgene proberen te veranderen wat je wel kunt veranderen.

Dit waren voorbeelden van irrationele gedachtes die veel voorkomen in allerlei situaties. Ze leiden tot heftige emoties, blokkades en vaak tot niet-constructief en ineffectief gedrag.

Of een gedachtegang rationeel of irrationeel is, wordt in de RET bepaald door de volgende criteria:

- Kan de gedachtegang voldoende onderbouwd worden met feitelijke gegevens?
- Is de gedachtegang logisch consistent?

De bedoeling is nu om de situaties waarbij je heftige emoties voelde onder de loep te gaan nemen, te gaan beschrijven, te gaan ontleden en te gaan her-kaderen. Vooral het gedeelte van wat je gedachtes waren, vergt wel oefening. Je weet vaak niet eens wat je denkt. In die situaties moet je dus bewust naar je eigen gedachten gaan kijken.

Wat was de situatie?

Wat waren jouw emoties daarbij?

Wat zijn je gedachtes daarbij geweest?

Waren die reëel?

Deze vragen kunnen je helpen:

1. Wat is het bewijs dat deze gedachte klopt?
2. Wat is het bewijs dat deze gedachte niet klopt?
3. Kijkt iedereen op deze manier tegen deze situatie aan?
4. Zou je er ook anders tegenaan kunnen kijken?
5. Wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren?
6. Wat is het beste dat er zou kunnen gebeuren?
7. Wat is het meest realistische dat er zou kunnen gebeuren?
8. Wat is het effect van mijn manier van denken?
9. Wat zou een andere denkwijze me opleveren?
10. Wat zou ik er zelf aan kunnen doen om het probleem op te lossen?
11. Wat zou ik tegen mijn beste vriend/vriendin zeggen als hij of zij in deze situatie verkeerde?

Op basis van de bovenstaande antwoorden kun je nu een nieuwe, maar rationele gedachte beschrijven en die ook gaan geloven.

Geef dit proces de tijd. Zoals al eerder beschreven: iets nieuws aanleren kost 6 tot 15 weken voordat het weer vertrouwd gedrag is geworden. Je kan je manier van denken niet van de één op de andere dag veranderen, maar geef het een serieuze poging en je zal zien dat het wel kan. Het gaat je heel veel opleveren.



## **Onbewust onbekwaam**

Hoe kun je iets leren als je niet weet dat je iets niet weet of als je niet weet dat je het fout doet? Je kunt dan jaren aanmodderen zonder ook maar enige vooruitgang te zien.

Maslow onderscheidt vier leerstadia die ook wel de vier bewustwordingsfases worden genoemd, hieronder staan de leerstadia genoemd in juiste volgorde:

### **Fase 1: Onbewust onbekwaam:**

In de eerste fase zijn we onbewust en onbekwaam, deze fase geeft weer hoe we ons leven leven als 'kind'. Hierbij ontwikkel je je conform protocollen uit de maatschappij en neem je normen en waarden over die in jouw omgeving als normaal worden gezien. Iemand die zich onbewust-onbekwaam gedraagt is op zoek naar liefde, ziet over het algemeen geen verbanden en geeft geen diepere betekenis aan alles wat plaats vindt.

Kenmerkend voor deze fase is dat je je nog niet bewust bent van het feit dat je een leven leidt waar je met jou talent en kennis ook invloed kan hebben op jouw keuzes die jouw leven veranderen. Men noemt dit stadium ook wel 'het leven in het donker'.

### **Fase 2: Bewust onbekwaam**

In deze fase zal je beseffen dat er meer is wat bij het begrijpen van het leven hoort. Je hebt het gevoel dat je je leven nog niet totaal in de hand hebt, maar dat het leven je wel bepaalde lessen heeft geleerd die nuttig zijn voor het vervolg.

Deze fase geeft je soms een gevoel van het slachtoffer te zijn, verantwoordelijkheid wordt vooral weggeschoven en problemen liggen vaak bij anderen. In deze fase wordt je je bewust van het feit dat je een lange tijd in het donker hebt gezeten en dat je nog redelijk onbekwaam en onmachtig bent om hier iets aan te doen.

### **Fase 3: Bewust bekwaam**

In de derde fase word je je bewust van je mogelijkheden om je eigen leven vorm te geven. Hierin zal je jouw thema's kiezen en jouw middelen aangrijpen om hiermee bezig te gaan. Je zelfbewustzijn en ook het begrip voor anderen zal aanzienlijk groeien. Hierbij kies je vaak voor het pad dat jou past en je bent druk bezig je voor te bereiden op een leven zoals jij dat graag zou willen.

### **Fase 4: Onbewust bekwaam: de ideale situatie**

Heel langzaam begin je het leven door te krijgen, je zoekt punten waarop jij jezelf kan verbeteren en zoekt situaties op die jouw groei versterken en je vult je kennis aan, zodat je verder kan groeien naar jouw doel.

Hierbij word jij je steeds bewuster van je eigen processen en je eigen ontwikkeling. Je herkent de levensthema's bij jezelf. Vaak blijft deze fase niet alleen bij inzicht en constatering, maar wordt deze nu ook opgevolgd door actie. In deze fase dringt het besef door dat je verantwoordelijk bent voor jouw levensweg, voor jouw ervaringen, voor jouw dagelijkse leven en wat anderen ervan zien.

Maar wat kun je hier nu mee? Hoe kom je in de fase van onbewust bekwaam?

## **De vier leerstadia op microniveau**

### *Onbewust onbekwaam*

Op je zeventiende heb je er waarschijnlijk over gedacht om je rijbewijs te gaan halen. Je dacht er toen nog niet aan dat dat moeilijk zou zijn. Iedereen haalde immers zijn rijbewijs en je ging er vanuit dat jij het ook zou halen. En zo begon je aan je rijlessen.

### *Bewust onbekwaam*

Na je eerste rijles heb je waarschijnlijk je twijfels gehad of dit je ooit zou gaan lukken. Wat lastig zeg. Je moest aan zoveel dingen tegelijk denken en je kende ook best wel mensen die het nooit gehaald hadden. Je werd je dus bewust van je onvermogen tot autorijden en van het feit dat je het misschien wel nooit zou gaan halen.

### *Bewust bekwaam*

Na een (groot) aantal lessen kreeg je het autorijden toch wel onder de knie en was je er aan toe om op te gaan voor je examen. Je hebt het gehaald en vanaf dat moment kon je autorijden. Sommige dingen waren nog wel spannend, zoals inparkeren of in de drukte invoegen op de snelweg, maar je deed het wel.

### *Onbewust onbekwaam*

Na een jaar of wat veel gereden te hebben had je zoveel geleerd, dat je nergens meer bang voor was. Je kon iedere situatie aan en je dacht er niet eens meer over na als je de auto instapte. Je bent onbewust bekwaam.

Je kunt onbewust onbekwaam zijn op allerlei gebieden in je huidig leven, bv. in hoe je communiceert met anderen, in hoe je jezelf altijd wegcijfert, in hoe vaak je teleurgesteld bent in anderen, in dingen die je doet omdat je dat nou eenmaal zo geleerd hebt, in hoe je omgaat met het ontvangen van feedback, in hoe je staat in liefdesrelaties, in hoe je je kinderen opvoedt. De lijst is eindeloos. (Als je doet wat je altijd hebt gedaan, krijg je wat je altijd hebt gekregen).

Pas als je je bewust wordt van zaken in je leven waar je niet tevreden over bent, kun je ermee aan de slag gaan en kun je deze opnieuw gaan aanleren. Van de één op de andere dag je gedrag veranderen gaat niet, maar net als met autorijden, kun je het wel stap voor stap gaan leren.

Vooraf de eerste veranderingen zijn lastig. Maar weer terugkijkend op autorijden: Nadat je eerst je autorijbewijs hebt gehaald, zal het halen van je motorrijbewijs relatief sneller gaan en hierna is misschien je groot rijbewijs aan de beurt of zelfs je vliegbrevet.

## Geluk; 9 tips

Geluk is waar we het uiteindelijk allemaal voor doen. Iedereen is op zijn eigen manier altijd op zoek naar geluk. Sommige mensen denken dat ze werken en leven voor geld, beroemdheid of luxe. Uiteindelijk zijn dit echter allemaal middelen om het doel te bereiken.

Ik vergelijk mezelf vaak met Madonna, een vrouw die ik zeer bewonder. Op de gelukschaal van 1 tot 10 geeft ik mezelf een 8,5. Mijn leven is niet perfect. Zo zou ik graag mijn vader nog gehad hebben, zou ik het liefst in een warm land willen wonen, zou ik super slank willen zijn en toch alles willen kunnen eten, zou ik nooit meer vroeg op willen staan en zo kan ik nog wel even doorgaan, maar over het algemeen ben ik toch wel heel tevreden met mijn leven.

Ik vraag me af als Madonna zichzelf een cijfer moest geven, of dit ook een 8,5 zou zijn. Stel even dat zij zichzelf nog gelukkiger prijst en zij zichzelf een 9 geeft en ik vergelijk mezelf met haar. Dan denk ik: Wat moet zij een hoop moeite doen voor die 9. Zij moet optreden, daarvoor repeteren, er altijd goed uitzien, heel veel trainen op een dag, acteren, boeken schrijven, iedere keer nieuwe clips maken en nieuwe looks creëren, jong blijven etc., etc. Ik hoef eigenlijk alleen maar op de bank te zitten met de kat op schoot, de afstandsbediening van de tv in mijn hand, de telefoon binnen bereik en een pot thee erbij. Ik hoef niet in de spotlights te staan, ik hoef niet de beste te zijn, ik hoef niet alles te kunnen en dat aan de wereld te laten zien, ik hoef geen tien huizen te hebben, ik hoef er niet altijd als twintig uit te blijven zien. Wie is nu het beste af?

Mijn tips voor een gelukkig(er) leven zijn:

**Geluk dwing je af.** Bijvoorbeeld: Je hebt een baan waarmee je niet happy bent. Je bent altijd bezig met het halen van deadlines en targets. Het gaat niet meer om de mensen, maar om het geld. Klaag dan niet alleen over je baan, maar ga solliciteren en als je niet de juiste papieren hebt voor die andere baan, ga ze dan halen. Voor baan kun je ook invullen, relatie, je figuur, je woning enz.

**Kijk naar wat je wel hebt en niet naar wat je niet hebt.** Heb je geen vaste partner dan mis je mogelijk de geborgenheid, het altijd iemand hebben om ergens mee naartoe te gaan, de vertrouwdheid, het ophalen van de herinneringen aan jullie vakanties, het kennen van elkaar gewoontes etc.

Als je een vaste partner hebt zou het zomaar kunnen dat je de spanning mist van het daten, van het je best moeten doen en je af te vragen of hij/ zij nog zou bellen, het op een roze wolk zitten, de eerste kus, etc. Je kan het nooit allebei hebben en het gras lijkt altijd groener aan de andere kant. Bedenk dat degene aan de andere kant weer naar jouw groene veldje zit te kijken.

Zoals Cruijff al zei: **'Ieder voordeel heeft een nadeel en omgekeerd.'** Deze lijkt op de vorige. Veel mensen zijn in deze tijd werkloos en dat is zeker geen pretje. Maar vaak idealiseren zij nu het hebben van een baan en vergeten zij het vroege opstaan, de files er

naartoe, de werkdruk, de vermoeidheid 's avonds en in het weekend, de weinige vrije tijd, het koken als je thuiskomt na een werkdag, de lastige chef enz. Mijn tip is, dat als het is zoals het is en het niet binnen je invloedssfeer ligt om het te veranderen (of nog niet), kijk dan naar de voordelen. De nadelen zijn er ook, maar het daarnaar kijken gaat je niet gelukkiger maken. Ook hier kan je voor het woord werkloos allerlei andere zaken invullen.

**Keuzes hebben gevolgen.** Jij hebt op een bepaald moment in je leven een bepaalde keuze gemaakt, met de kennis die je op dat moment had. Je hebt bijvoorbeeld in een dure tijd een huis gekocht dat nu in waarde is gezakt. Accepteer die keuze en laat het verder los. Het zit niet meer in je cirkel van invloed. Voor hetzelfde geld had die keuze wel goed uitgepakt en had je een klapper gemaakt. Je keuze was op dat moment de goede en niemand kan in de toekomst kijken. Je bent dus ook zeker geen loser.

**Geluk zit hem veel meer in ervaringen dan in goederen.** Met je partner, je familie, je collega's of je vrienden zal je vaak herinneringen ophalen aan leuke feestjes, uitjes, vakanties, avondjes of situaties. Ik heb nog nooit op de bank gezeten om herinneringen op te halen aan een heel mooi horloge dat ik vroeger had, of aan de prachtige kast in ons eerste huis. Nee, als het over goederen gaat, dan is dat over de spullen die we nu hebben, maar vaker over de dingen die we nog willen hebben. Zo gauw we ze hebben zijn ze niet meer zo belangrijk.

**Zorg dat je tijd hebt om te genieten van dingen.** Wat heb je aan een leuk gezin, een mooi huis etc. als je helemaal geen tijd hebt om ervan te genieten. En ook als je agenda gevuld is met alleen maar leuke dingen, kan er geen tijd zijn om te genieten. Je hebt dan geen ruimte voor voor- en napret, je moet andere dingen weer laten schieten en daardoor mis je dus alweer een hoop. Geen tijd hebben om te genieten, maakt eenzaam en werkt frustrerend.

**Zorg dat je mensen hebt met wie je je geluk kunt delen.** In je eentje op je prachtige boot zitten, niemand hebben om aan mee te delen dat je promotie hebt gemaakt of niemand hebben om aan te laten zien dat je fantastische laarzen hebt gescoord in de uitverkoop, maakt die hele belevenis dus ook gelijk behoorlijk waardeloos. Mensen om je heen hebben die het je gunnen en die jij het omgekeerd ook gunt, dat is rijkdom.

**Geven is leuker dan krijgen.** Geven is een vorm van liefde verspreiden. Door te geven laat je andere mensen voelen dat je om ze geeft. Je deelt iets waardevols met een ander, iets dat je net zo goed voor jezelf had kunnen houden. Het is fijner om mensen blij te maken door te geven, dan zelf iets te krijgen. Het is leuker om een zorgvuldig uitgezocht cadeau weg te geven op de verjaardag van een goede vriendin dan zelf een cadeau te ontvangen. De blik op iemands gezicht maakt je dag goed. Geven maakt gelukkig.

**Geluk zit in dit moment.** Geluk zit nooit in de toekomst of in het verleden. Geluk zit in het nu. Er bestaat geen verleden geluk en geen toekomst geluk. Je ervaart het nu, of je ervaart het nu niet. Geluk is altijd hier en nu, nooit later en daar. Let er dus goed op, want voor je het weet, mis je het.

Geluk is heel onwiskundig.

Je moet het delen,

Om het te vermēnigvuldigen.

(Loesjē)

Wees tevree met kleine dingen  
met een kleine bloem die bloeit  
met de vogeltjes die zingen  
met een vlindertje dat stoeit

Met de heldere regendruppels  
en de warme zonneshijn  
wees tevree met kleine dingen  
en je zult gelukkig zijn

## Verwerken i.p.v. verdringen

Je geheugen zit vol met herinneringen. Deze komen spontaan weer naar boven als je zintuigen op de één of de andere manier geprikkeld worden. Vorige week was ik op ziekenbezoek bij een enorme muziekliefhebber en hebben de zieke en ik uren doorgebracht met kijken en luisteren naar oude videoclippen. Bij heel veel videoclippen kwamen er herinneringen boven die ik totaal vergeten was, zoals een vakantie naar Groet, een ex-vriendje, kleding en koffers die ik ook had gehad, kleding en koffers die ik juist nooit had gehad. Allemaal dingen waar ik, tot die middag, nooit meer aan gedacht had.

Sommige herinneringen zijn echter negatief. Een vernederende ervaring, een paniekaanval, een groot verdriet na een plotseling verlies. Bepaalde plaatsen, data, indrukken kunnen deze trauma's weer bovenhalen. Soms is het moeilijk om met deze herinneringen om te gaan. Je doet ze het liefst in een laatje en doet dat laatje op slot. Jammer genoeg werkt dat niet zo. Schokkende ervaringen zijn net als verborgen landmijnen die in bepaalde situaties spontaan tot ontploffing kunnen komen. Er is maar één remedie en dat is het ontstekingsmechanisme eruit halen.

Op de politieacademie wordt o.a. les gegeven in de thema's huiselijk geweld en zeden. Dit zijn heftige onderwerpen, waarbij slachtoffers en daders aan het woord komen, er worden rollenspellen met acteurs gespeeld, er worden films vertoond over die onderwerpen enz. In ieder groep die ik begeleid heb, is dit de periode waarin er studenten met hun negatieve ervaringen m.b.t. deze onderwerpen bij mij komen/kwamen. Zij hebben hun eigen ervaringen vaak in het laatje gestopt, maar nu het laatje opengegaan is door de lessen, kan het laatje niet meer dicht.

Hoe harder je iets probeert te vergeten, hoe vaster het zich nestelt in je geheugen. Dat komt door aandacht. Als je HET per se niet wilt onthouden, ben je heel druk bezig om maar vooral niet aan HET te denken. Wat je niet wilt gebeurt dan toch. Als je niet aan witte ijsberen wilt denken, ben je met die witte ijsberen bezig en vervolgens denk je tot je eigen ergernis de hele dag aan witte ijsberen. Je moet namelijk in de gaten blijven houden of je er niet aan denkt. Je moet dus een soort innerlijke monitor in gang zetten die dat bewaakt. Die monitor werkt grotendeels onbewust.

Bewust begin je vol goede moed aan iets heel anders te denken, bijvoorbeeld de afgelopen zomervakantie. Warm, zon, zee, heeft niets met beren te maken, moet lukken. Er ontstaat een gedachtentreintje: zwemmen-wandelen- "Het gaat goed!" zegt de monitor op de achtergrond-lekker eten-vis, wat was dat een heerlijke zalm- zullen we vanavond zalm eten?- ijsberen eten zalm--nee! denk aan iets anders-vakantie volgend jaar-vliegtuig-wel slecht voor het klimaat-klimaatverandering-ijsberen sterven uit-ho!

De monitor let steeds op of er een verboden gedachte in beeld is. Om dat te kunnen doen, moet de monitor de hele tijd in de gaten houden of je dingen bedenkt die met witte ijsberen te maken hebben. Terwijl je niet aan witte ijsberen wilt denken, is de monitor de hele tijd met niets anders bezig.

Wat je niet kunt vergeten, moet je verwerken. Traumatische ervaringen stop je het liefst weg in je ladekastje, maar ze laten helaas wel sporen achter. Hoe groter het trauma geweest is,

hoe dieper de invloed die het op je heeft.

Het is logisch dat je als volwassene nog last hebt van het feit dat je broertje verdrongen is, dat je seksueel misbruikt bent door je oom, of dat je door de ziekte van je zus altijd in haar schaduw stond. Dit soort emotionele trauma's komen veel vaker voor dan je denkt. Het gezin is niet altijd die veilige haven van rust en stabiliteit die nodig is voor zorgeloos opgroeien. Ruzies, geweld, ziekte en doodgaan zijn spijtig genoeg aan de orde van de dag. Al die informatie daarover zit in de laatjes van je ladekastje.

Het wegstoppen kost energie. Des te meer je moet wegstoppen, des te vermoeider word je.

Als gevolg van traumatische ervaringen ben je alerter en meer op je hoede. Je moet voorkomen dat je nogmaals een trauma beleeft. Die verhoogde alertheid maakt je meer gespannen en rusteloos dan je anders zou zijn. In bepaalde situaties, die je bewust of onbewust associeert met je trauma, gaat soms vrij plotseling het alarm af. Paniek!

Vervolgens krijg je het dan ook nog druk met het voorkomen van paniek. Het voortdurend moeten wegdringen van bedreigende informatie kan spanningen en extreme emoties zoals plotselinge woedeaanvallen, vreemde angst- en paniekreacties en heftige depressieve gevoelens veroorzaken. Je hoopt dat met de tijd je geestelijke wonden wel zullen genezen, maar al te vaak zweren en etteren ze onder de oppervlakte door. Pas door het letsel bloot te leggen, schoon te maken en te behandelen kun je de wond genezen. Met therapie kun je negatieve leerervaringen op een veilige en verantwoorde manier in je bewustzijn terughalen en oude letsels genezen. Dit kan een lang en pijnlijk proces zijn, maar dat hoeft niet altijd. Op de lange duur zal het verhelderend en bevrijdend zijn. Te weten welke factoren verantwoordelijk zijn voor je verlatingsangst, voor je gevoeligheid voor kritiek, voor je angst om afgewezen te worden, voor je perfectionisme, maakt verwerking mogelijk.



## **De betere huwelijken**

### **Het geheim van een goede relatie**

Waarom leven sommige stellen lang en gelukkig samen, maar kunnen anderen elkaar na een paar jaar niet meer luchten of zien? De Amerikaanse psycholoog John Gottman geeft de zeven kenmerken die een goede relatie onderscheiden van een slechte.

Op basis van experimenten heeft Gottman de geheimen van goede relaties ontdekt. Hij zegt dat hij maar vijf minuten hoeft te luisteren naar hoe een stel met elkaar omgaat, om met 91% nauwkeurigheid te kunnen voorspellen of het paar binnen twee jaar nog bij elkaar zal zijn of niet. Gottman beschrijft zijn bevindingen in zijn boek: De zeven pijlers van een goede relatie, waarin hij de zeven steunpilaren beschrijft waarop goede relaties rusten. Bovendien geeft hij tips en oefeningen om die pijlers in stand te houden. De pijlers zijn niet revolutionair; het feit dat je genegenheid en respect voor elkaar moet koesteren bijvoorbeeld, zou je zelf ook kunnen bedenken. Maar het verschil is nu net dat zijn aanbevelingen niet alleen op eigen intuïtie zijn gebaseerd.

De happy couples zijn niet perfect. Ook zij verschillen van elkaar in persoonlijkheid, hebben verschillende waarden en maken ruzie over geld, schoonfamilies, de kinderen of onbenulligheden. Ook communiceren zij niet keurig volgens de boekjes met elkaar. Maar volgens Gottman houden de gelukkige paren zich, meestal onbewust, wel aan de zeven pijlers. Ongelukkige relaties schieten altijd tekort op een of meer van deze vuistregels.

### **Liefdeskaarten**

De eerste pijler is wat Gottman liefdeskaarten noemt: een soort mentale plattegrond waar gedetailleerde kennis over het leven van je partner is opgeslagen. In gelukkige relaties kennen partners de belangrijkste gebeurtenissen uit elkaars geschiedenis, weten ze wat de ander belangrijk vindt, kennen ze elkaars voor- en afkeuren en elkaars dromen. De kaarten worden continu bijgewerkt. Hij neemt in de supermarkt haar favoriete koekjes mee. Als hij 's ochtends vertrekt, weet zij ongeveer welke belangrijke afspraken hij heeft. Hij weet dat zij zich regelmatig kapot ergert aan haar zus, omdat zij zoveel van zichzelf in haar herkent. Zij weet dat hij regelmatig naar zeilboten gaat kijken, omdat hij eigenlijk een reis om de wereld wil maken.

Gedetailleerde liefdeskaarten beschermen de relatie in moeilijke tijden. Een van de belangrijkste oorzaken van onvrede in een relatie is bijvoorbeeld de geboorte van het eerste kind. Bij 67% van de paren in Gottmans onderzoek daalde de tevredenheid over de relatie na deze blijde gebeurtenis. De 33% die niet ontevreden was en soms zelfs vond dat de relatie verbeterd was, onderscheidde zich door betere liefdeskaarten. Omdat deze paren op de hoogte zijn van elkaars gevoelens en gedachten, behouden zij gemakkelijker een goede band met elkaar. De andere stellen verliezen elkaar sneller uit het oog.

### **Ter verzoening je tong uitsteken**

Genegenheid en respect zijn de belangrijkste elementen van iedere relatie, en het koesteren hiervan noemt Gottman de tweede pijler.



Goede relaties zijn gebaseerd op vriendschap: partners waarderen elkaar en hebben plezier in elkaars gezelschap. Zelfs tijdens de ruzies is te zien welke paren nog genegenheid en respect voor elkaar hebben. Gottman geeft het voorbeeld van Olivia en Nathaniel die ruzie hebben over welke auto ze zullen kopen. Zij wil een degelijke auto, hij vindt dat saai en wil een jeep. De ruzie loopt hoog op en als je hen zou horen, zou je ernstig aan hun relatie gaan twijfelen. Maar plotseling zet Olivia haar handen in haar zij en steekt in een imitatie van hun vierjarige zoontje, haar tong uit. Hij ziet het aankomen en is haar net voor. Dan schieten ze alle twee in de lach en is de spanning over. Gottman noemt dit herstpogingen, die voorkomen dat conflicten uit de hand lopen. Deze herstpogingen zijn volgens hem het geheime wapen van 'emotioneel intelligente' paren. Stellen die de genegenheid en het respect voorbij zijn, worden nog bozer van elkaars herstpogingen of reageren er allang niet meer op.

Het leuke van herstpogingen is, dat het beslist geen goed overdachte, mooi geformuleerde strategieën hoeven te zijn. Ze hebben niets te maken met de methoden die je in relatietherapie leert, zoals het samenvatten van je partners gevoelens: 'Ik begrijp uit je woorden dat dit je heel boos maakt...' Dit zie je bij Hal en Jodie, een gelukkig paar. Hij komt vaak laat thuis van zijn werk, maar de kinderen willen pas eten als hij thuis is. Jodie windt zich erg op over deze situatie. Tijdens hun discussie hierover stelt Hal voor dat zij de kinderen alvast een klein hapje geeft, om de tijd te overbruggen. Ongelovig zegt Jodie vinnig: 'En wat denk je dat ik al die tijd gedaan heb?' Gottman houdt zijn adem in, want in een ongelukkige relatie zou dit de aanleiding zijn voor een vulkaanuitbarsting. Maar Hal lacht enigszins sullig naar Jodie, waarop zij in de lach schiet en ze doorgaan met hun discussie. Zo simpel kan een goede relatie zijn.

De beste toets om te zien of pijler twee nog intact is, is door te kijken hoe de partners hun gezamenlijke verleden beoordelen. Kijken ze met plezier terug op hun huwelijksreis, op vakanties, op de tijd dat de kinderen klein waren? Ook als het stel in een crisis verkeert, is het een goed teken als ze met liefde terugkijken op de voorbije jaren. Genegenheid en respect zijn dan nog aanwezig. Maar als ze zich niet eens meer herinneren wat er nou eigenlijk zo leuk is geweest in al die tijd, kun je er zeker van zijn dat de relatie ernstig gevaar loopt.

### **Het zit in kleine dingetjes**

'We zeggen: Kijk die tram. Of hoor jij die vogels zingen? Al die nutteloze dingen, want het hoeft niet meer ad rem', zingt Herman van Veen over een bejaard echtpaar dat het samen goed heeft. En daar heeft hij gelijk in: juist door die kleine, schijnbaar nutteloze opmerkingen houden stellen contact met elkaar en blijven ze op elkaar gericht. Dit is dan ook de derde pijler waarop relaties rusten. De romantiek zit niet in diners bij kaarslicht of in grote, meeslepende uitspattingen. Zoals Gottman zegt: 'Hoe komisch het ook mag klinken, het is goed voor de romantiek als een vrouw in de supermarkt aan haar man vraagt: 'Hebben we nog bleek?' en de man zegt: 'Ik weet het niet. Ik neem voor de zekerheid wel wat mee', in plaats van apathisch zijn schouders op te halen. Mensen vragen via kleine opmerkingen hun partner regelmatig om steun, aandacht, humor of genegenheid. Door even van je krant op te kijken en te reageren, versterk je de emotionele band en leg je de basis voor verdere romantiek.

## Laat je je door je partner beïnvloeden?

De vierde pijler is: laat je door je partner beïnvloeden in je beslissingen, of het nu gaat om het kopen van een nieuwe auto, het veranderen van baan of niet steeds de afwasborstel in de gootsteen laten liggen als je partner er om vraagt. Vooral mannen schijnen moeite te hebben om invloed van hun vrouw te accepteren, maar het is voor de partner essentieel voor het gevoel gerespecteerd te worden. Het blijkt dat relaties waarin de man zich verzet tegen het delen van de macht, vier keer zo vaak stuk lopen.

## Problemen zullen er altijd blijven

Conflicten zijn er in twee soorten: oplosbare en onoplosbare. Helaas valt bijna zeventig procent of 70% van de conflicten in de categorie 'permanent'. Na vier jaar vervolgonderzoek ruziën echtparen nog steeds over precies dezelfde dingen als in hun begintijd. De psycholoog Dan Wile omschrijft dit ontvullende feit als volgt: 'Bij het kiezen van een vaste partner kies je onvermijdelijk ook voor een specifieke reeks onoplosbare problemen waarmee je de volgende tien, twintig of vijftig jaar zult worstelen.' Het heeft dan ook geen zin om te gaan wachten tot je partner verandert, want dat zal nooit gebeuren. In goede relaties worden die permanente problemen dan ook niet opgelost, maar beide partners hebben wel een manier gevonden om ermee om te gaan. Het belangrijkste is dat je duidelijk maakt dat je ondanks de problemen, de persoonlijkheid van je partner wel accepteert. Het doeltreffend gebruiken van de eerdergenoemde herstelpogingen, is een mogelijke oplossing en leren toleranter te worden over elkaars onvolkomenheden, is een andere.

## Loop niet vast in permanente problemen

De zesde pijler houdt in dat je ervoor moet zorgen dat je niet vastloopt op de permanente problemen. Het doel is dus niet om de problemen op te lossen, maar om de dialoog op gang te houden. Het komt erop neer dat je ermee leert leven. Daarvoor moet je onderzoeken wat de oorzaak is van die problemen. Volgens Gottman zijn ze altijd terug te voeren op wat hij onvervulde dromen noemt. Veel voorkomende dromen zijn bijvoorbeeld het nastreven van vrijheid, rust, geestelijke groei of verbondenheid met familie. De dromen van beide partners hoeven niet gelijk te zijn, als je die van de ander maar kent en ondersteunt. Als dat niet gebeurt, zal dit eindeloos tot conflicten leiden en uiteindelijk tot een breuk.

## 'Het is-dit-alles?-gevoel'

Paren die een relatie hebben die gebaseerd is op deze zes pijlers, hebben waarschijnlijk een stabiele en goede relatie. Maar het is mogelijk dat deze stellen desondanks het welbekende 'is-dit-alles?-gevoel' ontwikkelen. Een goede relatie gaat niet alleen over het verdelen van huishoudelijke taken, samen leuke dingen doen, conflicten oplossen en lief zijn voor elkaar, maar ook over gemeenschappelijke aspiraties en levensdoelen. De laatste pijler is dan ook de mogelijkheid om samen zin te geven aan het leven. Succesvolle paren blijken een gedeelde levensvisie te hebben, of een plan over de richting die hun leven zou moeten hebben. Zingeving wordt door Gottman onderverdeeld in de volgende vier aspecten: **rituelen** om een band te scheppen; 'Bij elkaar thuiskomen 's avonds is voor ons een bijzonder moment', **rollen**; 'Wij vinden het beiden belangrijk om werk en gezin te combineren', **levensdoelen**; 'Onze verwachtingen over het besteden van onze oude dag zijn hetzelfde' en **symbolen**; 'Wij hechten alle twee weinig waarde aan bezit of geld.'

Daarnaast lijkt het ook dat er verschillende fases zijn in relaties, en dat de kwaliteit vaak geleidelijk minder wordt gedurende de eerste vier jaar van het huwelijk - het 'honeymoon-is-over effect' - dan stabiliseert, en na zo'n acht jaar weer vermindert - het 'seven-year-itch effect'.

Het blijkt dat stellen over het algemeen in hun begintijd het gelukkigst zijn, minder tevreden zijn in de periode dat ze kinderen opvoeden en weer gelukkiger worden wanneer hun kroost op kamers gaat. Oudere stellen zijn over het algemeen relatief gelukkig met elkaar.

Maar paren die deze levensschommelingen samen overleven, onderscheiden zich van paren die het niet redden in de stabiliteit van hun pijlers. Gottman geeft tot slot nog tips over hoe je met een paar uur extra inspanning per week deze pijlers kunt onderhouden. Dit is niet alleen goed voor je geestelijke gezondheid, maar ook voor je lichamelijke. We weten immers allang dat gelukkig getrouwde mensen langer en gelukkiger leven dan mensen met een slecht huwelijk. Zoals Gottman zegt: 'Ik denk vaak dat als fitnessfanaten maar 10% van hun wekelijkse trainingstijd aan hun relatie zouden werken in plaats van aan hun lichaam, de positieve gevolgen voor hun gezondheid daarvan drie keer zo groot zouden zijn als die van het stepapparaat!'



## **Stress/ burn-out**

Veel mensen in Nederland hebben stress. Dat is geen trendy modeverschijnsel, maar het gevolg van het steeds hoger leggen van de lat. De maatschappij stelt de norm en veel mensen proberen daar aan te voldoen. Dat gaat een tijd goed, totdat het ophoudt. Het gevolg: **BURN-OUT**

Burn-out is het eindstadium van langdurige rooibouw op lichaam en geest, meestal door een combinatie van werk- en privéproblemen.

Er wordt weleens gezegd dat stress van die vage klachten geeft, dat het moeilijk te herkennen is. In werkelijkheid zijn er maar weinig zaken die zoveel signalen afgeven als stress.

Wel is het zo dat de ene mens de andere niet is. Iedereen reageert fysiek, gedragsmatig en mentaal op zijn eigen manier. Die manier bestaat uit een mix van de klachten die hieronder staan beschreven. Let op of je bij jezelf of bij mensen om je heen gedragsveranderingen opmerkt. Iemand die extravert is en altijd in voor contact, zondert zich opeens af of wordt stiller en teruggetrokken. Of een vriendelijk persoon valt opeens regelmatig kribbig uit. Gedragsveranderingen zijn vaak een teken dat er iets aan de hand is.

Over het algemeen zijn dit **de eerste tekenen** die wijzen op chronische stress:

- Moeite met concentratie
- Vergeetachtigheid
- Meer fouten maken
- Moeite om hoofd- van bijzaken te onderscheiden
- Stemningswisselingen/ emotionaliteit
- Lusteloosheid, moeite om taak op te pakken
- Slaapproblemen

Stress-signalen kun je herkennen aan veranderingen in gedrag, lichamelijke gezondheid en emotioneel/mentaal evenwicht.

### ***Gedragsveranderingen***

- Minder energie
- Minder sociaal
- Men isoleert zichzelf
- Veel zuchten
- Sneller geïrriteerd
- Verdedigend gedrag
- Toename van onhandigheid
- Meer misverstanden/ conflicten
- Meer behoefte aan stimulerende middelen

### ***Lichamelijke klachten***

- Sneller moe
- Onrust, opgejaagdheid

- Slaapstoornissen
- Hartkloppingen of druk op de borst
- Spijsverteringsklachten
- Beven
- Klamme handen
- Vaker ziek, zoals verkouden, griep, hoofdpijn
- Stijve nek en schouders

### ***Psychisch/emotioneel***

- Concentratieproblemen
- Geestelijke en/of lichamelijke vermoeidheid
- Verminderde belangstelling
- Verdedigend gedrag
- Prioriteiten verwarren
- Vergeetachtig
- Besluiteloos
- Minder helder denken
- Angstklachten
- Onzeker
- Schrikachtig
- Sneller boos
- Sombor/depressief
- Overgevoelig
- Onverschillig
- Cynisch
- Wisselende stemmingen
- Impulsieve reacties

Het is niet altijd gemakkelijk om voor jezelf te erkennen dat je last hebt van stress. Het wordt vaak gezien als een teken van zwakte. Laat je niet door dat soort gedachten leiden, want het wordt alleen maar erger als je doorgaat. Neem je klachten serieus. Doe er iets aan. Breng veranderingen in je leven aan. Die hoeven in het begin echt niet altijd radicaal te zijn. Soms boek je al voldoende vooruitgang door bewust meer rust in je leven aan te brengen. Dat kan al door niet je brood achter de computer op je werk te eten, maar door echt te pauzeren en even een ommetje te maken. Verzin meer van dat soort dingen. Je lichaam is niet gebouwd op continue activiteit. Rust hoort er ook bij. Inspanning en ontspanning, daar zou je een goede balans in moeten zien te vinden.

Soms zijn de klachten echter al te erg en praten we over burn-out. Is men eenmaal burn-out, dan komt dat niet meer goed door eens lekker op vakantie te gaan. Sterker nog: de rustperiode na een hevige stressperiode werkt vaak averechts. Meestal komt het probleem juist tijdens of na de vakantie in alle hevigheid naar boven. In dit geval is professionele hulp nodig.

### **Wie hebben een verhoogde kans op burn-out?**

Vaak zijn dit:

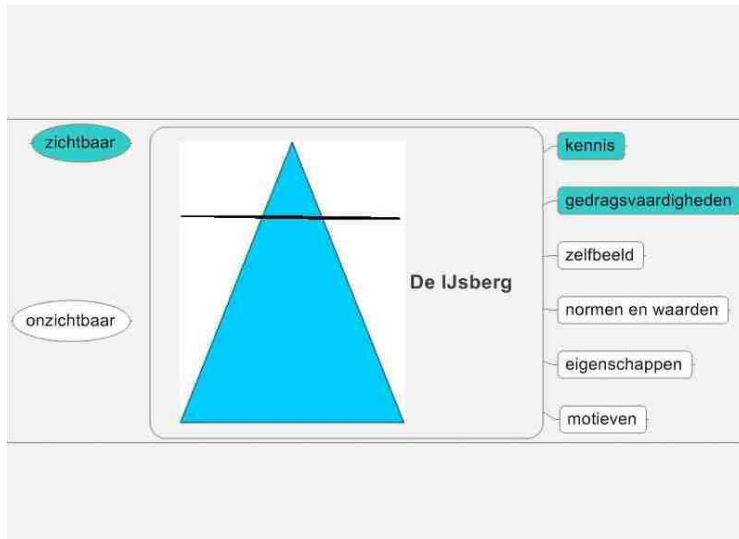
- mensen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel, mensen die erg betrokken zijn,
- mensen die perfectionistisch zijn,
- mensen die zeer loyaal zijn,
- mensen die het moeilijk vinden om nee te zeggen.

**Dus, nogmaals: Neem je klachten serieus. Doe er iets aan. Breng veranderingen in je leven aan.**



## De IJsberg van McLelland

Dit is een theorie die stelt dat al het gedrag veroorzaakt wordt door onderliggende gedachtes et cetera, ingegeven door bijvoorbeeld je opvoeding. Soms is men zich hiervan bewust, maar in de meeste gevallen niet.



Het ijsbergmodel van McLelland vergelijkt een persoon met een ijsberg. Boven de waterlijn bevindt zich het topje. Het grootste gedeelte van de ijsberg ligt echter onder de waterlijn en is niet zichtbaar.

Boven de waterlijn zie je het gedrag, de kennis en de vaardigheden. Onder de waterlijn zie je wat vaak niet uitgesproken wordt (meestal onbewust). Je wordt beoordeeld door anderen en zelf beoordeel je anderen op het gedrag, de kennis en de vaardigheden die vertoond worden, omdat de rest niet zichtbaar is.

### BOVEN DE WATERLIJN (doen)

1. Kennis
2. Vaardigheden
3. Gedrag

### ONDER DE WATERLIJN (denken en willen)

1. Normen, waarden en overtuigingen
2. Zelfbeeld
3. Eigenschappen, persoonlijkheid
4. Motieven, drijfveren

Deze vier onzichtbare lagen van onder de waterlijn kunnen versterkend en ook blokkerend doorwerken op het zichtbare gedrag van personen.

Laatst kwam de zoon van een vriend van mij uit school en vroeg aan zijn vader of hij een ei mocht bakken. Zijn vader reageerde daarop onmiddellijk met: 'Nee, natuurlijk niet. Het is toch geen zondag.' Toen ik die vriend vroeg wat hij daarmee bedoelde, wist hij het zelf ook niet. Als kind mocht hij alleen een ei eten op zondag en dat was tot nu altijd zijn overtuiging geweest en hij wilde deze ook doorgeven aan zijn kinderen. Hij heeft die overtuiging nooit meer getoetst en/of aangepast. Nadat hij zich er van bewust was geworden heeft hij zijn zoon alsnog dat ei laten bakken. Waarom niet? Het was niet zijn norm, maar die van zijn ouders.

Wij mensen hebben ontzettend veel van deze normen, waarden en overtuigingen. Deze bepalen weer voor een groot gedeelte ons zelfbeeld. Daarnaast hebben we onze eigen persoonlijkheid, met onze eigenschappen, motieven en drijfveren.

Als je wilt veranderen, stel jezelf dan de volgende vragen:

## **Verdiepingsvragen voor boven en onder de waterlijn**

### **BOVEN DE WATERLIJN:**

#### **Kennis**

- Weet je genoeg?
- Weet je genoeg om te kunnen handelen?
- Weet je wat je moet doen?
- Heb je genoeg informatie?
- Waar kun je eventueel meer kennis vandaan halen?

#### **Ervaring**

- Heb je relevante ervaring?

#### **Gedrag**

- Kun je het?
- Wat ga je doen?
- Zijn je handelingen effectief?
- Heb je de mogelijkheden om het uit te voeren?

### **ONDER DE WATERLIJN:**

#### **Overtuigingen**

- Wat maakt dat je zo denkt?
- Wat levert het je op om zo te denken?
- Wat maakt dat je die overtuiging niet los wil laten?
- Wat zou het je kunnen opleveren om hier anders naar te gaan kijken?

#### **Normen en waarden**

- Vind jij dat het hoort, vind jij dit gepast?



- Past dit bij jouw rol?
- Wanneer ben je teleurgesteld?
- Welke rol vind jij dat je moet spelen?
- Wat vind jij erg belangrijk in de samenwerking met elkaar?
- Hoe wil jij zelf behandeld worden?
- Waarover kun jij je heel erg kwaad maken?
- Stel dat ..., hoe reageer je dan?
- Hoe ver kan een wederpartij gaan bij jou?
- Wat zoek je in collega's, vrienden?
- Wat blokkeert je?
- Wat vind je belangrijk?

Voorbeeld: 'Ik vraag een ander niet graag om hulp'. Achterliggende normen kunnen zijn: je mag een ander niet lastig vallen, hulp vragen is voor zwakkelingen, wij doppen onze eigen boontjes, je hangt je vuile was niet buiten.

### **Zelfbeeld**

- Is dit wat je van jezelf vindt?
- Hoe denk je over jezelf en wat denk je dat anderen over jou denken?

Opvattingen over jezelf vormen je zelfbeeld.

Een eerder negatief zelfbeeld zou kunnen blijken in uitdrukkingen als:

- Dat ga ik nooit kunnen.
- Dat lukt mij toch niet.
- Oh, maar zoiets moet je mij niet laten doen hoor.

### **Eigenschappen**

- Is dit een patroon bij jou?
- Is dit een automatische reactie?
- Waar sta je voor?
- Hoe denk je over ...; hoe zie jij ...; hoe kijk jij naar ...?
- Wat is jouw mening over?

### **Motieven en drijfveren**

- Haal je er nu energie uit?
- Wat wil je echt?
- Waar geniet je van?
- Wat wil je het liefst doen?
- Wat drijft jou?
- Waar ga je voor?
- Wat motiveert jou?
- Wat vind je belangrijk in je werk, in je leven?
- Waar zie je jezelf over vijf of tien jaar?
- Wat geeft je plezier en voldoening in je werk?

- Hoe is het voor jou om ...?

Het denken en willen bepaalt de essentie van een persoon. Maar van 80% tot 90% van je persoon ben je je vaak niet bewust. Het is essentieel dat je je bewust wordt van de bepaalde mentale software die je bezit door de manier waarop je bent opgevoed en dat mensen die in een andere omgeving zijn opgevoed een andere mentale software hebben, die anders is, maar gelijkwaardig aan die van jou.

Het regelmatig toetsen van je eigen waarden/ normen, motieven etc. zal je dus veel op kunnen leveren. Een manier om dat te doen is om als je op televisie een discussieprogramma ziet en jij het met één van de twee partijen eens bent, te toetsen waar jouw mening vandaan komt. Welke waarden, normen en overtuigingen zitten daarachter en zijn die eigenlijk nog wel steeds geldig voor jou? Probeer open te staan voor de ander en bedenk je wat voor waarden, normen en overtuigingen er bij die persoon achter kunnen zitten. En zijn die minder dan die van jou?

**Voorbeelden van belemmerende overtuigingen kunnen zijn:**

Je hoort niet van een uitkering te leven.

Als je ergens aan begint, zorg je ervoor dat je de beste wordt.

Als je ouder wordt mag je geen blousje zonder mouwen meer aan.

Afspraak is afspraak.

Een net meisje gaat pas op zijn vroegst na een paar maanden met een jongen naar bed.

Als je als een dubbeltje geboren bent, zal je nooit een kwartje worden.

Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg.

De man hoort de kostwinner te zijn.

Je moet slank zijn om aantrekkelijk te zijn.

**TOETS ZE!!**

## Duidelijk nee zeggen

Dit is een onderwerp dat ook thuishoort bij stress en assertiviteit.

Ongeveer 20 jaar geleden heb ik zelf 3 maanden burn-out thuis gezeten. Ik werkte in het politiekorps Amsterdam/Amstelland en ik had een enorm drukke, verantwoordelijke baan. Ik organiseerde, samen met één andere collega, (voor wat betref de politie gerelateerde inzet) alle grootschalige optredens. Denk aan risicovolle voetbalwedstrijden, kraakacties, demonstraties, de marathon, het bloemencorso, gay parade, dodenherdenking enzovoort, enzovoort. Al met al zo'n zestig grootschalige optredens per jaar. Daarnaast coördineerde ik de officiële bezoeken van het koninklijk huis aan Amsterdam (weer voor wat betref de politie gerelateerde inzet). Dit kwam neer op ongeveer 50 koninklijke bezoeken per jaar.

In Amsterdam is er altijd wel iets gaande en ik had daarvoor ook dag en nacht een pieper bij me. Het kwam op een gegeven moment zover dat ik wel 7 dagen per week, 12 uur per dag aan het werk was en dan nog naast mijn bed een kladblok en een pen had liggen voor nachtelijke invallen, zorgen etc.

Ik had diverse malen bij mijn chef aangegeven dat het zo niet langer ging en dat er personeel bij moest komen, maar dat gebeurde niet. Toch gooide ik er het bijltje niet bij neer en ging ik maar door. Uiteindelijk was ik een sterk persoon en hoe moest dat dan met het politiebedrijf als ik niet meer 85 uur per week zou werken of erger nog, als ik me ziek zou melden? Dat kon dus niet. Mijn belang was toch minder belangrijk dan dat van .... , vul het maar in. Ik vond van ieder grootschalig optreden mijn belang kleiner dan dat van de burgers, de collega's etc.

Achteraf gezien zo logisch dat ik het uiteindelijk toch niet volgehouden heb.

Toen ik thuis zat heb ik me heel erg boos gemaakt over het feit dat het korps mij dat aangedaan had. Ik voelde me misbruikt, leeggezogen en dat voelde niet goed.

Omdat ik natuurlijk wel weer zo snel mogelijk aan het werk wilde, heb ik een psycholoog bezocht. Deze mevrouw vertelde me dat ik het me had laten overkomen. Daar was ik het helemaal niet mee eens. Het was mij aangedaan. Het werd een patstelling. Zij met: Ik heb het me laten overkomen en ik met dat het me aangedaan was. Dit was het enige onderwerp waar we het de eerste 3 sessies over gehad hebben. Pas tijdens de derde sessie viel bij mij het kwartje. Zij gaf mij een voorbeeld. Ik liep op straat. Ik was eerder die dag gevallen en had nu een bloedende wond die verbonden was met een verbandje en ik liep hierdoor mank. Het was ook pijnlijk. Ik was na een lange werkdag op weg naar huis. Zij kwam uit haar woning gelopen, zag mij en vroeg mij om voor haar een pakketje weg te brengen naar een woning twee straten terug, in de richting waar ik net vandaan kwam. Het pakketje moest daar binnen 10 minuten zijn. Het was heel belangrijk en zij kon niet weg, want ze had over 5 minuten een afspraak en er was verder niemand thuis en niemand op straat.

Ik gaf aan dat ik dat liever niet wilde, want ik was gewond en ik wilde eigenlijk naar huis en ik was ook moe etc. Ik voerde meerdere argumenten aan waarom ik het niet wilde doen. Zij, aan de andere kant, bleef aandringen want het was heel erg belangrijk. Uiteindelijk pakte ik het pakketje aan en liep ik al mopperend met het pakketje naar de andere woning. Ik vond

het belachelijk dat zij mij dat aandeed, terwijl ze toch kon zien dat ik gewond was. Precies zoals het op het werk ook gegaan was.

Zij liet mij inzien dat ik, door het gebruik van de woorden liever niet en eigenlijk, gewoon ja zei. Ik gaf haar in het voorbeeld de ruimte en zij nam die. En zo ging het op het werk ook. Ik probeerde nee te zeggen, maar ik zei toch ja. De woorden liever niet en eigenlijk geven ruimte en betekenen ja. Zij leerde mij om als ik nee bedoel, nee te zeggen.

Later werkte ik op de politieacademie en mijn collega Freek kwam helemaal ontdaan bij mij op mijn kamer. Hij was een periode ziek thuis geweest vanwege een hardnekkige enkelblessure. Hij was nu langzaamaan weer begonnen en wilde, in overleg met zijn arts, zijn uren voor de klas rustig op gaan bouwen. Hij vertelde me dat hij zijn rooster voor de aankomende weken had gezien en dat hij bijna 8 uur per dag op de schietbaan moest staan. Fysiek kon hij dat helemaal nog niet aan en waarschijnlijk zou zijn herstel hierdoor in gevaar komen. Ik vertelde Freek dat hij naar de manager toe moest gaan en moest gaan zeggen dat die op zijn kop kon gaan staan, maar dat hij het niet zou gaan doen. We oefenden het gesprek al op de kamer en hij mocht zeker geen liever niet en eigenlijk zeggen. Freek liep vervolgens naar binnen bij de manager en zei precies zoals ik het hem gezegd had: 'Moet je luisteren. Je kunt op je kop gaan staan, maar ik ga dit rooster niet draaien. Als ik dat zou doen, dan ben ik volgende maand weer helemaal terug bij af'. De manager keek hem aan en zei: 'Nee, natuurlijk niet. Je hebt gelijk. Geef maar aan welke uren je eraf wilt hebben en daarvoor regelen we iemand anders'. Direct hierna kwam Freek weer terug bij mij op de kamer. Hij zat nog helemaal vol met adrenaline en hij moest die lading nog kwijt. Hij had zich voorbereid op een pittig gesprek, maar door zijn stelligheid had zijn chef meteen door dat er geen ruimte was en werd er een andere oplossing gezocht. Freek en ik hebben hier na afloop wel om kunnen lachen en het is voor ons beiden een goede les geweest.

En zo simpel is het dus. Als je iets niet wilt moet je duidelijk nee zeggen en de ander geen ruimte geven. We hebben allemaal andere belangen en een ieder probeert zo goed mogelijk zijn eigen zaken voor elkaar te krijgen. Het is misschien niet helemaal eerlijk, maar wel menselijk.

Nu je deze kennis hebt opgedaan, doe er je voordeel mee. Het lijkt me ook handig om te gebruiken in de opvoeding van je kinderen.

## UITSTELGEDRAG

Stel je lastige of saaie taken ook het liefst zo lang mogelijk uit? Dan ben je niet de enige. Volgens onderzoekcijfers geeft 95% van de mensen toe dat ze last hebben van uitstelgedrag. Hoewel dit hoge percentage wellicht iets anders doet vermoeden, is het goed om te weten dat niemand als uitsteller wordt geboren. Ook jij niet.

Uitstelgedrag is typisch aangeleerd gedrag. Ooit hebben we ontdekt dat dingen voor ons uitschuiven ons iets opleverde. Vooral op korte termijn: iets leuks of makkelijk doen voelt gewoon een stuk prettiger! Dus: liever eerst een lekker bakkie koffie drinken of een kletspraatje maken met een collega dan aan die lastige presentatie beginnen. Liever de ramen lappen en boodschappen doen dan de kinderkamer behangen. Liever een lekkere maaltijd koken dan de administratie op orde brengen. Eigenlijk willen we weer in onze comfort zone blijven hangen. (zie het hoofdstuk over je comfort zone en werken met een actieplan)

### Energie

Maar als uitstellen een automatische routine is geworden, dan gaat het je in de weg zitten. Dan kost uitstelgedrag je kostbare tijd en energie. Je verliest tijd, omdat je je aandacht richt op andere, plezierigere activiteiten. Daarmee voeg je, geheel uit eigen vrije wil, nog eens wat extra mini-balletjes toe aan je toch al ingewikkelde dagelijkse jongleer act. Bovendien vreet uitstelgedrag energie. Want als je treuzelt en vervelende zaken niet oppakt, ben je daar in je hoofd toch uren, dagen of zelfs weken mee bezig. Want je wéét dat je er toch ooit eens aan moet beginnen. Ondanks gevoelens van bijvoorbeeld schuld of boosheid kom je niet in beweging. En dat knaagt. (Het doet me weer denken aan de boekenlijsten die we moesten lezen op de middelbare school).

Een kritisch stemmetje in jezelf doet er nog een schepje bovenop en zorgt ervoor dat die berg waar je toch al zo tegenop ziet hoger en hoger wordt... Want waar in eerste instantie een taak iets leek van niet meer dan een kwartier, denk je daar in tweede, derde of vierde instantie complete dagdelen voor nodig te hebben. Dat is wat je brein doet met dingen waar je tegenop ziet of waar je geen zin in hebt. Het maakt de dingen groter dan ze zijn. Jij zit uiteindelijk met de gebakken peren: Je verzandt in quick fix klusjes en je to-do lijst groeit aan waar je bij staat.

### **Uitstellen doet ons geen goed. Waarom blijven we het dan toch doen?**

Het antwoord op die vraag is best even slikken. Want hoe makkelijk vind je het om toe te geven dat angst aan de basis van je uitstelgedrag ligt? Toch is het zo. We stellen dingen uit, omdat we dan voor even wat minder last hebben van de angst die onbewust opspeelt als we ergens tegenop zien of geen zin in hebben. Het gaat daarbij niet om één soort angst, maar om verschillende soorten.

Denk bijvoorbeeld maar eens aan:

- Angst dat je tekort gaat schieten.
- Angst voor afkeuring.
- Angst voor het onbekende.
- Angst voor niet weten hoe je iets moet aanpakken.
- Angst voor beginnen op de verkeerde plek.
- Angst voor zichtbaarheid.
- Angst voor conflict.

Kort door de bocht heet dat 'angst om te falen' of 'angst om niet goed genoeg' te zijn. Je ervaart een zekere angst als je uitstelt. En vervelend genoeg: je ervaart hem nog onbewust ook! Baal je van je eigen treuzelen en dralen rond lastige klussen? Kijk dan eens of je de angst die je onbewust ervaart wat naar het oppervlak kunt brengen.

### **Van onbewust naar bewust**

Breng bijvoorbeeld activiteiten, gebeurtenissen of situaties in kaart, die je brein groter maakt dan ze feitelijk zijn. En waardoor je de boel voor je uit begint te schuiven. Inventariseer signalen in je omgeving, gedachten over jezelf en over de taak die voor je ligt als je uitstelt. Als je eenmaal helder hebt welke signalen dit zijn voor jou, dan ga je ze in het moment van uitstellen eerder herkennen. Daarmee voorkom je -dat jouw brein op hol slaat en je verleidt om mee te gaan in oh zo prettige maar niet zo effectieve quick fix klusjes.

### **Wat goed werkt:**

Bepaal de hoeveelheid tijd die je nodig hebt voor de klus/ opdracht.

Zet voor die dag een grote streep door je agenda en laat je hier niet meer vanaf brengen.

Maak een redelijke planning en houd je daaraan. Met een redelijke planning bedoel ik dat je jezelf niet moet overschatten van tevoren. Als je je -bv voorneemt om 1 dag in de maand te klussen en dat je dan op die dag 1 kamer gaat behangen, vind ik een redelijk doel. Als je op je planning zet dat je de volgende maand de hele bovenverdieping behangen moet hebben, weet je nu al dat je dat dan niet gaat doen.

Leg de avond van tevoren alles al klaar. Als je bijvoorbeeld moet behangen, zorg dan dat je niet alleen het behang hebt, maar ook het plaksel, de kwasten, de behangtafel, iets om mee na te strijken, een schaar en een stanley mesje. Op deze manier heb je geen reden meer voor verder uitstel. Maak de kamer de dag van tevoren al leeg en leg er kranten op de vloer. Begin die volgende dag gewoon aan je werk/ klus, of je er nu zin in hebt of niet.

Beloon jezelf na afloop. En de grootste beloning is natuurlijk het gevoel van voldoening als je die lastige klus geklaard hebt. Hij kan van je to-do lijstje afgevinkt worden. Het is trouwens sowieso een goed idee om met to-do lijstjes te werken en daar de dingen op af te vinken die je gedaan hebt. Het klinkt heel burgerlijk, maar het geeft een tevreden gevoel en werkt stimulerend als je op het einde van de dag terugkijkt op zo'n lijstje.

Afbeelding van een to-do lijstje!!

## **Geven en ontvangen en geven van feedback**

Veel mensen vinden het niet makkelijk om kritiek te ontvangen of te geven. Ze zien het als een aanval op de persoon, op wie ze zijn. Ze krijgen het idee dat de andere persoon hen wil kwetsen en schieten daardoor in de verdediging of zijn bang de ander te kwetsen en brengen daardoor de feedback te aardig, te zwaar of helemaal niet.

In werkelijkheid draait de meeste kritiek niet om wie jij of de ander bent, maar om wat jij of de ander doet. En dit zijn twee heel verschillende dingen. In de meeste gevallen zal iemand je kritiek geven om je te helpen en jij hem/haar. Of je deze 'hulp' ook wilt accepteren is vervolgens aan jou en dat geldt dus ook andersom.

### **Hoe geef je kritiek/ feedback:**

- Meld wat je opmerkt. Geef het feitelijk gedrag dat je waar hebt genomen aan; Ik zie dat .....
- Zeg wat het effect daarvan op jou of op de situatie is; Het effect daarvan op mij is dat .....
- Geef aan wat je gevoel daarbij is of wat jij daarvan vindt; Ik krijg daarbij het gevoel dat .....
- Geef aan wat je wenst; Ik zou graag willen dat .....

### **Bij het feedback geven gelden de volgende regels:**

- Kies de juiste tijd en plaats. Dit is de allerbelangrijkste regel.
- Het is de toon die de muziek maakt.
- Wees concreet. Niet oordelen, maar concreet gedrag beschrijven.
- Praat over zichtbaar en herkenbaar gedrag.
- Gebruik altijd de 'ik' vorm en niet 'wij vinden'.
- Vertel wat op jou het effect is van het gedrag van de ander.
- Maak duidelijk dat het geen persoonlijke afwijzing is, maar dat het gaat om bepaald gedrag.
- Doseer de feedback, niet te veel ineens, houd het kort en bondig. - Niet opsparen.
- Geen oude koeien, geef zo snel mogelijk je feedback.
- Val niet aan, blijf rustig.
- Geef aan wat je wilt; doe suggesties voor verandering in gedrag.
- Je hoeft niet te overtuigen. Jij geeft de feedback, maar het is aan de ander wat die ermee doet.

### **Tips voor de ontvanger van feedback:**

#### **De gouden regel:**

Goed incasseren draait om mentaal veranderen. Probeer steeds tegen jezelf te zeggen dat de kritiek niet is bedoeld om jou te kwetsen. Mensen geven je kritiek om jou en/of de



organisatie vooruit te helpen. Je kunt het zien als een 'vervelende' vorm van advies, maar goede kritiek is juist hartstikke waardevol.

- Luister open en onbevangen.
- Val niet in de rede.
- Stel vragen ter concretisering en/of verduidelijking, vraag verduidelijking over wat je niet begrijpt.
- Ontken de ervaring en gevoelens van de ander niet. Verdedig niet en leg niet uit.
- Speel de bal niet terug. Geen jij-boodschappen.
- Laat weten of je de feedback herkent.
- Laat weten wat je niet herkent.
- Neem de ander en de feedback serieus.
- Accepteer geen beschuldigingen, interpretaties of moraliserende uitspraken.
- Zoek geen steun bij anderen.
- Beschouw feedback als advies.
- Zie feedback als een kans om te leren en niet als aanval.
- Bedank de feedback gever voor zijn moeite.

Bij sommige mensen zit het probleem met het omgaan met kritiek dieper en ben je met de hier bovenstaande tips alleen niet geholpen. Soms raakt die aan een twijfel over jezelf die er doorgaans ook is. Kritiek krijgt dan al gauw de kleur van een bewijs dat je niet zo goed bent als je zou willen of zou moeten zijn. Het wordt in je gedachten groter en ernstiger dan zou hoeven. (Zie het hoofdstuk over de R.E.T. en de ijsberg van McLelland). In plaats van dat je denkt: 'ik heb dit kennelijk niet zo goed gedaan', komen gedachten boven van 'ik ben niet goed, ik deug niet, ik doe ook altijd alles fout'. Dit soort gedachten maken je angstig. Tegelijk is er meestal sprake van boosheid, de ander heeft jou met zijn kritiek heel wat aangedaan. Zeker als je zelfvertrouwen toch al niet zo groot is ben je geneigd om die boosheid niet te uiten, maar die naar binnen, op je zelf te richten. En daarmee versterk je nog eens het gelijk van de kritiekgever, en je gevoel van ik ben niet goed.

Je ziet dan ook dat mensen op kritiek vaak reageren met:

- Vluchten: weglopen, zichzelf klein maken, heftig verontschuldigen of overdrijven (ja dat was ontzettend stom van me).
- Vermijden: de situatie mijden of de ander vóór zijn door veel zelfkritiek te geven.
- Verstarren: volledig dichtslaan.

Vaak neem je jezelf dit (afweer-)gedrag ook weer kwalijk. Dat oude ervaringen (als kind te veel of op de verkeerde manier kritiek gehad hebben) hierbij een rol spelen, moge duidelijk zijn.

Het kan dus zijn dat mensen je opbouwende kritiek geven, in de hoop dat jij er wat aan hebt, en dat je daarop reageert, vanuit vroegere ervaringen, met al of niet ingehouden boosheid. Kijken hoe jij dus over het algemeen op kritiek reageert, kan je helpen om het minder zwaar te nemen.

Tegelijk geeft dit richting aan hoe je op een goede manier kritiek kunt geven aan anderen, namelijk door het toepassen van de feedbackregels, het heel concreet te maken, het alleen over gedrag te hebben, dus wat doet hij in plaats van hoe is hij, of interpretaties geven.

Toen jij dat en dat deed, voelde ik mij...

Doet de ander dit niet, dan kun je hem of haar op dat spoor zetten door zelf door te vragen: 'Wanneer deed ik dat, wat deed ik precies, hoe zou je het graag anders willen'.

Daarnaast is het goed om je te realiseren dat mensen soms inderdaad kritiek geven om je te kleineren, je onderuit te halen, om zichzelf daardoor groter, beter te kunnen voelen. Je hebt dan zeker reden om die kritiek naast je neer te leggen, te zeggen: 'Daar heb ik geen zin in/ dat laat ik bij jou'.

## Leven met geheimen

Jarenlang een geheim bewaren kan een aanslag op je zenuwen zijn. Zie ook het hoofdstuk over verwerken in plaats van verdringen. Toch is het raadzaam om niet al je geheimen te delen. Wanneer is het gezond om een geheim te vertellen en wanneer kun je het beter voor jezelf houden?

Een geheim bewaren kan heel belastend zijn. Zodanig dat het je leven gaat beheersen. Onderzoek wijst uit dat er nogal wat mensen zijn die ervan overtuigd zijn dat ze hun somberheid, hartklachten of psoriasis aan zichzelf te wijten hebben: omdat ze jarenlang iets geheim hebben gehouden. Het is natuurlijk niet te bewijzen dat ze niet ziek waren geworden als ze het wel hadden verteld, maar toch. Het feit dat ze dit zelf al aangeven als oorzaak zegt wel iets.

Geheimen kunnen ook prettig en nuttig zijn, al roepen psychologen om het hardst dat het inhouden van emoties slecht is. De kunst is om erachter te komen wanneer een geheim terecht een geheim is en wanneer je jezelf juist tekortdoet door iets geheim te houden.

### Persoonlijkheid

Wat je geheimhoudt, kan te maken hebben met je persoonlijkheid. Zo'n 20 tot 30% van de bevolking behoort tot de zogeheten self-concealers: sociaal-angstige mensen die zich meer dan anderen druk maken om hun slechte eigenschappen. En vooral om wat de buitenwereld daarvan denkt. In deze groep vind je de meeste, vaak triviale geheimen.

### Afwijzing voorkomen

Seks staat op nummer één van de onderwerpen waar vrijwel iedereen een geheim van maakt: vreemdgaan, seksuele fantasieën, masturberen. Op nummer twee staan geheimen over persoonlijk falen. Iemand vindt zichzelf een slechte vader, een ander verzwijgt dat hij geen harde werker is en een derde heeft schulden.

Waarom houd je dat soort dingen verborgen? Vaak om te voorkomen dat je afgewezen wordt. Die angst is zo sterk dat je liever liegt en bedriegt dan dat je het risico loopt om buitengesloten te worden. Een mechanisme dat stamt uit de oertijd. Om niet door een roedel wolven te worden verscheurd, moest ieder individu zijn uiterste best doen om binnen de groep te blijven.

### Kans op piekeren

Ook leeftijd speelt een rol bij het ontwikkelen van geheimen, blijkt uit onderzoek. Hoe ouder, hoe groter de kans dat je krassen en schrammen oploopt. Daarom is het niet verbazingwekkend dat ouderen meer geheimen hebben dan jongeren.

Ouderen vinden hun geheim ook vaker emotioneel belastend. Dat komt doordat ze er gemiddeld langer mee rondlopen. Hoe langer je een geheim meedraagt, hoe groter de kans op piekeren. Je moet steeds liegen en rookgordijnen optrekken om te voorkomen dat het uitkomt. Zo kan een geheim een obsessie worden waar je somber, achterdochtig en angstig van wordt.

## **Is dat alles?**

Wie niet met anderen over zijn geheim praat, blijft verstoken van de hulp en nuchtere blik van de omgeving. Het gevolg kan zijn dat je een geheim gaat opblazen. Anderen hebben vaak meer moeite met het feit dát iemand iets geheim houdt, dan met het geheim zelf.

Betekent dit dat je geheimen maar beter kunt opbiechten? Volgens onderzoek ligt het niet zo simpel. Geheimen waar je zelf geen last van hebt, kun je beter voor je houden. Wie een geheim als emotionele last ervaart, wordt aangeraden er uiting aan te geven. Maar het is belangrijk om je vooraf te realiseren dat je een andere relatie krijgt met de persoon aan wie je het vertelt. Soms wordt de band inniger, soms komt hij juist onder druk te staan. Dan kan het delen van een geheim nog meer stress opleveren dan het hebben van een geheim.

Zo is het lang niet altijd verstandig om een geheim aan je partner te vertellen. Die zit je zo dicht op de huid dat een afwijzende reactie je enorm kan raken. Of je zadelt je partner op met een voldongen feit waar hij of zij niets meer aan kan doen. Kies een vertrouweling die niet-oordelend is en kan helpen met nieuwe inzichten. Dat kan een vriend zijn, maar nog beter is iemand die op grotere afstand staat: een vage kennis of hulpverlener.

## **Smeuïge verhalen**

Ga ervan uit dat een geheim niet onder vier ogen blijft. Driekwart van alle gedeelde geheimen wordt doorverteld, blijkt uit onderzoek. In de helft van de gevallen nog dezelfde dag. Een geheim anoniem uiten of voor jezelf opschrijven is een prima alternatief. Doordat je er een verhaal van maakt, wordt je geheim inzichtelijker en wordt de film in je hoofd stopgezet.

## Colofon

Wie is Sandra de Haan?

Ik ben geboren in 1964 in Geertruidenberg (Brabant). Daar heb ik mijn jeugd doorgebracht. Na mijn middelbare school ben ik naar Londen verhuisd waar ik twee jaar heb gewoond. Ik heb daar een opleiding gevolgd en ik heb daar diverse baantjes gehad.

In 1985 ben ik teruggekomen naar Nederland om te beginnen als adspirant op de politieschool in Amsterdam. Na dertien jaar in het Amsterdamse korps gewerkt te hebben, bij onder andere de uniform- en de rechedienst ben ik in 1998 gaan werken op de politieacademie in Amsterdam. Daar ben ik docent geweest, maar heb ik me voornamelijk bezig gehouden met de begeleiding en coaching van (in de loop der jaren honderden) studenten op allerlei gebieden. Momenteel train ik collega's in coaching vaardigheden, om gecertificeerd praktijkbegeleider te worden.

In 2007 ben ik daarnaast begonnen met mijn eigen coaching- en counsellingbureau. Mijn doel is altijd om de klant zelfredzaam te maken. Ik hoor vaak van cliënten dat zij, in lastige situaties, tegen zichzelf zeggen: 'Wat zou Sandra nu gezegd hebben?' Vaak weten zij dan inmiddels het antwoord op deze vraag zelf wel. En inderdaad, wat ik zou zeggen is regelmatig voorspelbaar, gelet op alles wat ik hiervoor al beschreven heb, maar wel bijzonder effectief.

Natuurlijk is iedere cliënt uniek en heeft iedereen zijn eigen problemen, maar toch komt 80% in grote lijnen wel op hetzelfde neer. Ik merk dat ik heel vaak een zelfde schema teken, of een bepaalde metafoor vertel (de ingrediënten van de cocktail uit het voorwoord). En dat is dan ook de reden geweest om dit boek te schrijven, als naslagwerk voor mijn cliënten. Ben je geen cliënt geweest bij mij, dan hoop ik dat je ook baat hebt bij de tips en tools uit deze uitgave.

Bedrijf:

Sandra coaching en counselling  
Rozeboom 52  
1541 RK Koog aan de Zaan

[www.sandracoaching.nl](http://www.sandracoaching.nl)

Email: [info@sandracoaching.nl](mailto:info@sandracoaching.nl)

Telefoonnummer: 075-6157964

In dit boek staan citaten, wijsheden, onderzoeken en andere stukken die ik via verschillende bronnen verkregen heb. Ik heb zoveel mogelijk geprobeerd om de auteur hiervan te benoemen en te eren, maar dat is lang niet in alle gevallen gelukt. Voelt iemand zich tekort gedaan of benadeeld door mij, laat me dat dan zo spoedig mogelijk weten en dat zal ik proberen dat recht te zetten.