

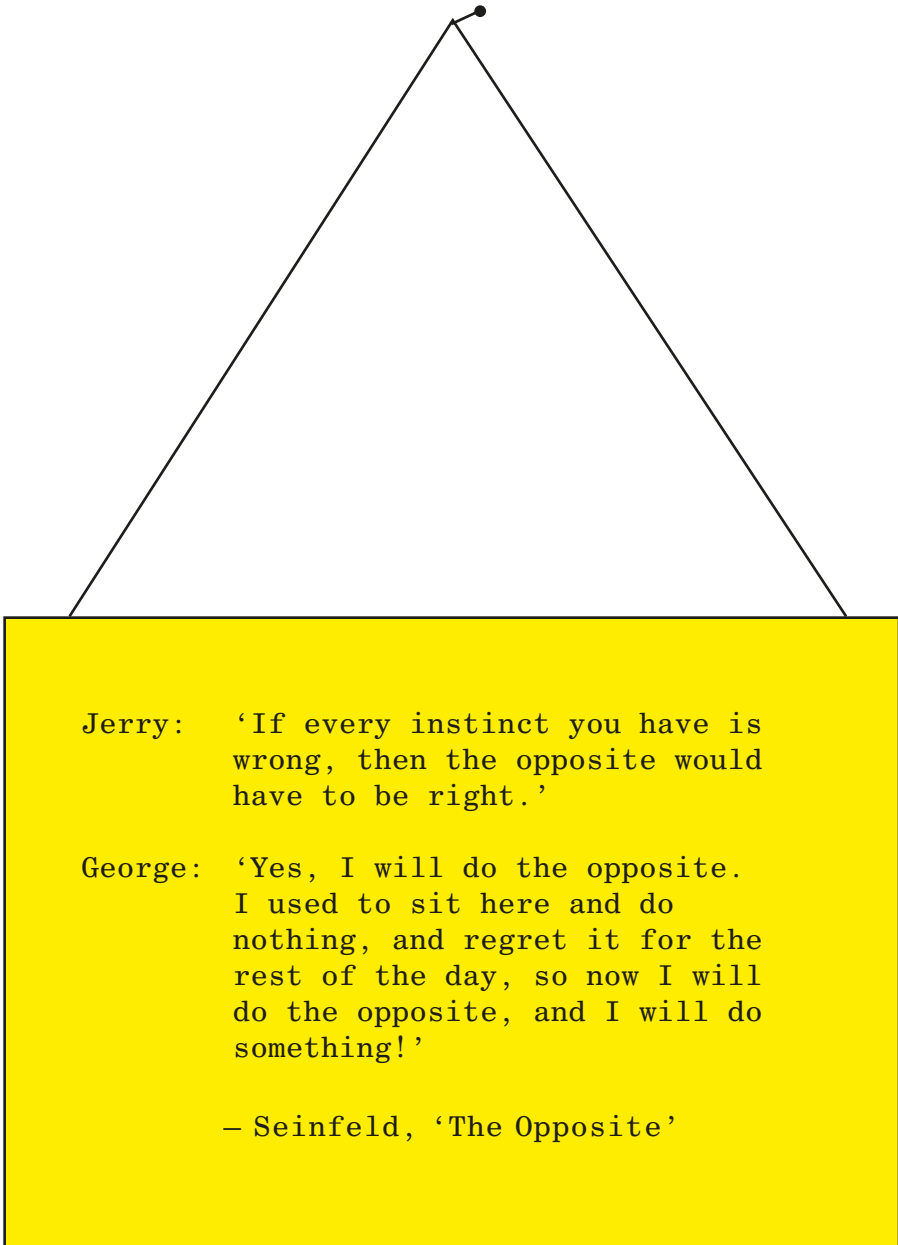
Stefan Pagréus

OM LÄH KFEH

7 strategieën voor minder
stress⁽⁴⁾, gepieker⁽⁵⁾, angst⁽³⁾,
somberheid⁽¹⁾ en zelfkritiek⁽⁷⁾,
en voor betere slaap⁽⁶⁾
en relaties⁽²⁾

Vertaald uit het Zweeds door Daniëlle Stensen





Jerry: 'If every instinct you have is wrong, then the opposite would have to be right.'

George: 'Yes, I will do the opposite. I used to sit here and do nothing, and regret it for the rest of the day, so now I will do the opposite, and I will do something!'

– Seinfeld, 'The Opposite'

	VOORWOORD	6
	INLEIDING	7
01	Somberheid	13
	<i>Je trekt je terug als je het zwaar hebt</i>	14
	KEER HET OM: <i>gedraag je alsof je je goed voelt</i>	20
02	Relatieproblemen	31
	<i>Je probeert je partner te veranderen</i>	32
	KEER HET OM: <i>verander jezelf</i>	36
03	Angst	49
	<i>Je trekt je terug als je bang wordt</i>	50
	KEER HET OM: <i>ga ernaartoe</i>	56
04	Stress	65
	<i>Je zet jezelf nog meer onder druk</i>	66
	KEER HET OM: <i>bak een cakerol</i>	70
05	Piekeren en zorgen	79
	<i>Je ruziet met je gedachten</i>	80
	KEER HET OM: <i>laat je gedachten er zijn</i>	88
06	Slaapproblemen	99
	<i>Je ligt steeds langer in bed</i>	100
	KEER HET OM: <i>lig korter in bed</i>	106
07	Zelfkritiek	117
	<i>Je behandelt jezelf slecht</i>	118
	KEER HET OM: <i>behandel jezelf zoals je anderen behandelt</i>	124
08	Aan de slag!	133
	<i>Je neemt genoeg met het uitlezen van dit boek</i>	134
	KEER HET OM: <i>begin en verander</i>	136
	NAWOORDJE	153

VOORWOORD

Als psycholoog praat ik voortdurend met mensen die met problemen worstelen. Vaak proberen ze die op te lossen met strategieën die redelijk en logisch lijken en volledig juist voelen, maar die totaal zinloos blijken te zijn.

Als behandelaar word ik vaak getroffen door het feit dat mijn cliënten en patiënten alles lijken te doen wat in hun macht ligt om hun problemen te verergeren. Vaak is de manier waarop ze met het probleem omgaan zelfs het hele probleem.

Tot verrassing van veel mensen is de oplossing juist om je te gaan gedragen op een manier die tegenintuïtief, vreemd en verkeerd aanvoelt. Namelijk door het omgekeerde te doen. Daarover gaat dit boek. Hoe je, door niet meer naar je gevoel te luisteren maar juist het omgekeerde te doen, je beter kunt voelen, opgewekter kunt worden, minder angstig kunt zijn, beter kunt slapen, minder kunt stressen en piekeren, betere relaties kunt krijgen en kunt stoppen met op jezelf vitten.

Het boek bestaat uit zeven hoofdstukken, die elk ingaan op een van de meest voorkomende problemen waar veel mensen mee worstelen. Er is ook een afrondend hoofdstuk, dat in bepaald opzicht het belangrijkste van allemaal is.

Het boek is vooral gericht op mensen die zich (redelijk) goed voelen. Als je je echt slecht voelt en ernstige psychische problemen hebt, is het niet voldoende om dit boek te lezen. In dat geval is mijn advies het omgekeerde: zoek vandaag nog hulp bij een psycholoog of arts.

INLEIDING

Dit boek richt zich op mensen die zich niet helemaal top voelen – nu, af en toe, of op bepaalde momenten. In het boek belicht ik zeven veelvoorkomende problemen die verband houden met je geestelijk welzijn en stel ik voor dat je het omgekeerde doet van wat je gevoel je vertelt.

De strategieën en technieken zijn doorgaans goed onderbouwd door onderzoek en ik weet zelf door mijn werk met honderden cliënten dat ze goed werken. De vraag is: waarom werken ze? Of misschien eerder: waarom zijn onze intuïtieve strategieën zo slecht? Waarom vertelt je gevoel je zo vaak om dingen te doen waardoor je problemen verergeren en je je slechter gaat voelen? Waardoor je angstiger, somberder en gestrester wordt, je relaties een puinhoop worden, je slechter gaat slapen en je zoveel gaat piekeren dat je er ongelukkig van wordt? Alsof je in een reflex met een koekenpan tegen de jeukende muggenbeet op je voorhoofd slaat.

Na miljoenen jaren evolutie zou het toch niet te veel gevraagd moeten zijn van onze hersenen om enigszins met de meest basale dingen om te kunnen gaan. Het antwoord op dit raadsel is waarschijnlijk dat we een heel nieuwe wereld hebben gecreëerd en tijdens dit proces een totaal nieuwe betekenis aan het leven hebben gegeven.

Leven en seks hebben

Misschien zijn de strategieën van de hersenen eigenlijk een goed, of zelfs uitstekend, antwoord op de vraag: hoe kan ik ervoor zorgen dat dit arme lichaam nog een dag overleeft, zodat het de kans krijgt om nog wat seks te hebben? Dat klinkt in onze oren misschien als een flauw excuus voor het leven, maar daarom draait per slot van rekening het evolutieproces van alles wat ademt op deze planeet. Alles was er altijd op gericht om niet te sterven en om je genen door te geven. Kleinigheidjes als vreugde, geluk en gemoedsrust waren nooit echt belangrijk om te overleven. Misschien vormden ze zelfs obstakels. Vanuit dit oogpunt snap je veel van de dingen die we doen en waardoor we in de problemen raken misschien beter.

Neem bijvoorbeeld angst en zorgen. Hoe makkelijk kunnen we ons niet voorstellen dat het ergste gebeurt? Terwijl uit onderzoek blijkt dat het ergste eigenlijk zelden gebeurt. Uit onderzoek is gebleken dat 91 procent van de dingen waarover mensen zich zorgen maakten, zich nooit voordeed. Het was vals alarm. En in de gevallen waarin het wel gebeurde, pakte het zelden zo erg uit als gevreesd.

Gezien de kleine kans op verwerkelijking, en de kwelling om je zorgen te maken, zou je je kunnen afvragen waarom we het toch blijven doen. Maar dan bekijk je het probleem van de verkeerde kant. Vanuit overlevingsperspectief was het waarschijnlijk een heel goede strategie om je zorgen te maken.

Als je in het bos wandelt en je hoort verderop geritsel in de struiken, dan kun je er gewoon het beste van hopen, aannemen dat het de wind was die door de takken waaide, en doorlopen. Of je kunt van het ergste uitgaan en aannemen dat er in het struikgewas een wolf op de loer ligt.

Als je het zekere voor het onzekere neemt en het blijkt de verkeerde gok te zijn, dan is de prijs niet erg hoog: je wordt bang en keert om. Als je daarentegen onvoorzichtig bent en dat bleek de verkeerde gok, dan vergaat het je zoals Roodkapje. Uitgaan van het ergste kan in veel gevallen een betere strategie zijn. Doordat mensen zich zorgen maakten, zijn veel levens gered. Daarom heeft dat zich in de loop der tijd door de menselijke genenpoel verspreid.

Maar de huidige wereld is totaal anders en veel van de gevaren die ons vroeger bedreigden, hebben we uit de weg geruimd. Deze verandering, die zich heel snel heeft voltrokken, is het resultaat van de menselijke cultuur en vindingrijkheid. Evolutie is een langzaam proces. We hebben allemaal hardware van honderdduizenden jaren oud in ons hoofd. We zullen niet snel van onze zorgelijke aard afkomen.

Bovendien hebben we een heleboel nieuwe dingen gecreëerd om je zorgen over te maken, zoals hypotheekrentes, deadlines op je werk en de vraag of je billen wel mooi uitkomen in die nieuwe spijkerbroek. Je gaat er niet dood aan, maar je brein heeft maar één angstsysteem en dat reageert altijd hetzelfde, wat het ook is waardoor je wordt opgejaagd.

Meer strategieën uit het stenen tijdperk

Hetzelfde geldt voor somberheid en depressie. Als je je down voelt, heb je vaak de neiging om je terug te trekken en je af te zonderen. Het is eigenlijk vreemd dat we de eenzaamheid opzoeken en alle belangrijke en leuke dingen in het leven vermijden, terwijl we vooral behoefte hebben aan gezelschap, vrolijkheid en iemand die voor ons zorgt.

Onderzoekers hebben erover gespeculeerd of depressie een evolutionair of adaptief voordeel zou kunnen hebben. Eén theorie is dat het een reactie is op een moeilijke situatie waarin je hulp nodig hebt; een manier om aan de omgeving te laten weten dat je steun nodig hebt en iemand die je verzorgt.

Voor het overgrote deel van ons bestaan heeft de mens in kleine gemeenschappen geleefd, omringd door familie en vrienden met wie we sterke sociale banden hebben. In zo'n gemeenschap wordt het plotselinge zelfverkozen isolement van een individu natuurlijk veel sneller opgemerkt – waarom doet Roger niets anders dan in zijn grot zitten?

Tegenwoordig leiden we een zelfstandig leven, in ons eigen huis, vaak in de stad, waar we maar af en toe contact hebben met onze omgeving en met burens wier naam we nauwelijks kennen. Misschien was teruggetrokken somberheid oorspronkelijk een noodsignaal dat tegenwoordig niet meer werkt. Nu verdwijnen we gewoon met onze donkere gedachten in onze eenzaamheid.

Oneerlijke vergelijkingen

En piekeren dan? Waarom geven we zo vaak af op onszelf en piekeren we over oude mislukkingen? Over de relatie die uitging. De baan die we niet kregen. De gênante dingen die we zeiden op het kerstfeest. We kunnen het verleden niet veranderen, dus wat heeft piekeren voor zin?

Misschien doen we het om te voorkomen dat we dezelfde fouten opnieuw maken. Om in een gevaarlijker wereld te overleven was het misschien belangrijk om steeds maar weer te herhalen wat er misging en tot in detail te analyseren wat we anders hadden kunnen doen.

Veel van de dingen waarover we piekeren hebben ook te maken met sociale interactie. Vergeleken met andere dieren zijn mensen vrij broos. We zijn

niet bijzonder sterk of snel en we hebben een kwetsbaar lichaam. Ons succes is gebaseerd op het feit dat we slim zijn en goed kunnen communiceren, waardoor we goed konden samenwerken. In ons eentje waren we kwetsbaar. Daarom letten we angstvallig op onze positie in de groep en op hoe we met elkaar omgaan.

Waarschijnlijk is dat ook het antwoord op de vraag waarom we ons zo vaak met anderen vergelijken. Het is altijd belangrijk geweest om erachter te komen hoe we erbij kunnen horen en populairder kunnen worden.

Maar door de wereld waarin we nu leven zijn veel denkprocessen in overdrive gegaan. We vergelijken onszelf niet meer met Börje in het hutje naast ons, maar met Elon Musk en Kim Kardashian, met de lingeriemodellen in de metro en de geslaagde personages in televisieseries. Er is altijd wel iemand die rijker en succesvoller is, een gladdere huid heeft, betere moppen vertelt en knappere kinderen heeft. We voelen ons zelden ergens de beste of goed in. Zo gek is het dus niet dat we onszelf kritisch bejegenen.

Liefde eindigt in ruzie

Je kunt erover speculeren of relatie- of liefdesproblemen ook te maken hebben met de kloof tussen onze biologie en onze cultuur. Waarom is het zo moeilijk om samen te wonen en gelukkig te zijn? Waarom maken we ruzie met degenen met wie we samenleven, soms zo hevig dat de relatie verslechtert en tot een einde komt?

Misschien dat in een maatschappij zonder werkweken van veertig uur, carrièrestress en moeilijk te bereiken ideaalbeelden van gezondheid, schoonheid en seks, het samenzijn gemakkelijker en met minder wrijving zou verlopen. Of is het überhaupt wel de bedoeling dat we bij elkaar blijven? We leven in een maatschappij die levenslang samenzijn vaak romantiseert. Maar als je naar de realiteit kijkt, brengen de meesten van ons eigenlijk hun leven door met iets wat meer lijkt op seriële monogamie: we leven een bepaalde periode met één persoon, dan gaan we uit elkaar en ontmoeten een ander.

Het is op zich al uitzonderlijk dat een zoogdier langer dan een kwartier trouw blijft aan één partner. Monogamie komt slechts voor bij 3 tot 5 procent van alle levendbarende wezens. Men denkt dat dit komt doordat

mannelijke dieren na de geboorte van het jong niet veel meer toe te voegen hebben. De moeder zoogt en verzorgt de jongen, die vaak al voor zichzelf kunnen zorgen als ze worden gespeend.

Bij ons mensen gaat het anders. Je kunt een klein kind niet zomaar een knijpfruitje in zijn handje geven en het in zijn eentje wegsturen als je stopt met borstvoeding geven. Wij moeten onze kinderen veel langer verzorgen. Het was, zo lijkt het, gunstig om twee ouders te hebben die elkaar helpen.

Maar zodra het kind in staat is om voor zichzelf te zorgen, levert samenwonen dan, puur zelfzuchtig gezien, nog iets op voor de ouders? Er zijn onderzoeken die erop wijzen dat mensen die meer partners hebben in hun leven, vaak meer kinderen krijgen. Als het doel is om je genen zo veel mogelijk te verspreiden, kan het misschien zin hebben om naar een nieuwe partner te gaan. Je weet immers nooit van tevoren welke genencocktail het sterkst is. Misschien is het wel verstandig om een hedgingstrategie toe te passen en kinderen te krijgen met meerdere partners, en niet alles op één kaart te zetten.

Er valt over te discussiëren of liefde begint met ruzie, maar scheidingen doen dat over het algemeen wel. Misschien moeten we ruzies en conflicten zo bezien: als een mechanisme waardoor we uit elkaar groeien en op zoek gaan naar een nieuwe partner. *It's not a bug, it's a feature?*

Geluk, vreugde en andere moderne fratsen

We zitten in elk geval opgescheept met een brein dat ontwikkeld is voor een andere wereld in een andere tijd. Een gevaarlijke, ruige wereld. Een wereld zonder verwarmde huizen, scholen en ziekenhuizen, medicijnen, riolering, supermarkten, mobiele telefoons, Google, bejaardentehuizen, ouderschapsverlof, koelkasten, wattenstaafjes, geperste chips en dipsaus. We vervangen organen en tanden die het niet meer doen, krijgen geld om voor onze kinderen te zorgen, we stemmen over wie het voor het zeggen zal hebben, en hebben wetten die regelen dat we ons redelijk correct jegens elkaar gedragen. We hebben de dood vijftig jaar opgeschoven en ouderdom is niet langer iets apart, maar een gangbare levensfase. Het leven is niet perfect en er liggen grote bedreigingen op de loer, maar in het dagelijks leven zijn we nog nooit zo beschermd geweest.

Veel van onze ingebakken strategieën lijken geen nut meer te hebben. En sowieso hebben we de bedoeling van het leven opnieuw geformuleerd. De dag overleven en je voortplanten is allemaal goed en wel, maar dat is een veel te armzalige eisenlijst. We hebben besloten dat het leven veel meer moet inhouden en dingen moet omvatten als geluk, vreugde, zelfverwerkelijking en betekenisvolle relaties. En terecht.

We hebben onze levensvervulling herschreven. Helaas lijken onze hersenen die memo niet te hebben ontvangen. Het is tijd om ons brein te hacken!

Leef eens wat onnatuurlijker

De methoden waarmee je in dit boek zult kennismaken staan in veel opzichten haaks op wat je gevoel verstandig vindt. We gebruiken die methoden niet van nature. Als je ervoor kiest om ze in te gaan zetten, zul je je waarschijnlijk bij tijd en wijle een tikje ongemakkelijk en verward voelen. Je bent niet gewend om het omgekeerde te doen.

Maar het voelt waarschijnlijk toch niet helemaal onbekend. Want als je op de meeste mensen lijkt, gebruik je in je dagelijks leven al omgekeerde strategieën. Bijvoorbeeld wanneer je naar de sportschool gaat of iets lekkers toch maar niet in je mond stopt. Dat is heel onnatuurlijk. Vanuit evolutionair oogpunt is het volslagen gestoord om ogenschijnlijk zonder reden energie te verbruiken en die bewust niet aan te vullen. Maar de evolutie kon niet voorzien dat we een bestaan zouden creëren waarin we ons niet hoeven te bewegen om een lunch in handen te krijgen (of om te voorkomen dat we iemand anders' lunch worden) en waarin snelle koolhydraten altijd binnen handbereik zijn. We hebben moeten leren om dat uit onszelf te compenseren.

Daarom zal het altijd makkelijker aanvoelen om op de bank een snoepreep op te peuzelen dan op een hometrainer te gaan zitten zweten. Evenzo zullen de strategieën waarover je hier leest misschien nooit helemaal natuurlijk gaan aanvoelen.

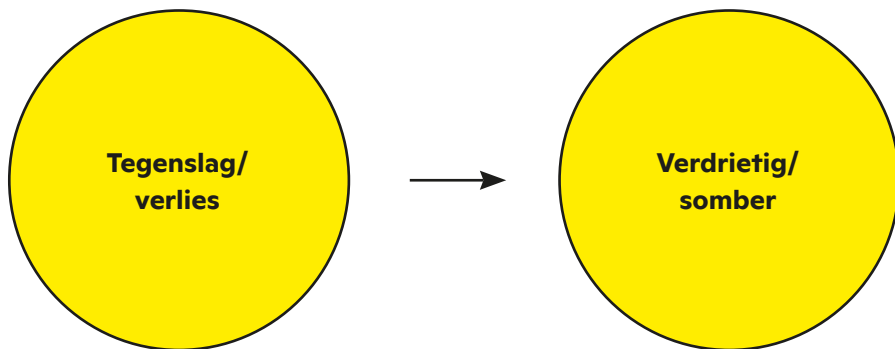
Maar net als bij lichaamsbeweging en een weloverwogen dieet, is de kans groot dat je je er beter door gaat voelen. Misschien zelfs wat langer zult leven. En wat meer seks zult hebben. Dus laat je niet afschrikken – integendeel.

01

SOMBERHEID

**JE TREKT JE TERUG
ALS JE HET ZWAAR
HEBT**

Down, depri, hangerig. De meesten van ons hebben weleens periodes van somberheid meegemaakt. Alles voelt wat somber en grijs, de vrolijke en positieve gedachten schitteren door afwezigheid. Soms weet je wat de oorzaak is. Misschien heb je tegenslag, teleurstelling, mislukking of verlies meegemaakt. Misschien heb je het zwaar gehad op het werk, ben je in een conflict beland of heb je financiële, gezondheids- of relatieproblemen.



Andere keren kun je er moeilijker de vinger op leggen waar de schoen wringt. Dan is het meer een gevoel dat je bekruipt – je kunt je rusteloos voelen, sombere gedachten hebben over de toekomst, of schuldgevoelens hebben die je moeilijk kunt verwoorden.

Wanneer zulke gedachten en gevoelens opdoemen, is het normaal – heel normaal – dat je de neiging hebt om je terug te trekken en je op te sluiten. Je krijgt de behoefte om alleen te zijn en je wonden te likken. Alles voelt akelig, dus waarom zou je je überhaupt ergens voor inzetten?

Ook is het verleidelijk om te denken dat als je met anderen afspreekt, ze zullen zien dat je je slecht voelt en dat je dan over je problemen moet gaan praten, waarmee je de sfeer verpest. Dus laat je niets meer van je horen en sla je uitnodigingen af. Ik ben nu toch niet leuk om mee om te gaan, ik moet me eerst beter voelen. Je slaat het hardlopen over omdat het zo zwaar is. Een zak kaasknabbels is je avondeten, want wie heeft er de puf om te koken? En je gaat langer in bed liggen. Je moet toch uitrusten, en als je slaapt voel je de