

JAAP SPAANS

Mindful leven bij tegenslag

LAAT CRISISDENKEN LOS EN
GA VOOR EEN WAARDEVOL LEVEN

LANNOO
CAMPUS

Inhoud

Inleiding 9

- 1 Waarom crisisdenken zo hardnekkig is 13
 - 1.1 Lessen van het leven: tegenslag en crisis 13
 - 1.2 Wat is crisisdenken? 17
 - 1.3 De overdreven alarmbel in je brein 21
 - 1.4 'Niet aan crisis denken' helpt niet 22
 - 1.5 Vervloeien met crisisgedachten 24
 - 1.6 De crisisdressuur 26

- 2 Openstellen voor verandering 31
 - 2.1 Bereid zijn onzekerheid te ervaren 31
 - 2.2 Zet de crisisradio niet zachter 35
 - 2.3 Tegenslag als ongenode gast 37
 - 2.4 Ruimte maken voor zorgen 39

- 3 Beseffen wat er echt toe doet 43
 - 3.1 Terug naar waar het allemaal om draait 43
 - 3.2 Je tachtigste verjaardag bijwonen 47
 - 3.3 Koers bepalen 49

- 4 Mindfulness in moeilijke tijden 53
 - 4.1 De snelweg verlaten 53
 - 4.2 Zijn waar je bent 56
 - 4.3 Lichaamssensaties als anker in woelige tijden 59
 - 4.4 Schakelen van buiten naar binnen 62
 - 4.5 Met aandacht wandelen 63

5	Waarnemer zijn	69
5.1	Wie merkt het crisisdenken op?	69
5.2	Meekijken over je eigen schouder	71
5.3	Op de tribune plaatsnemen	73
6	Crisisgedachten bekijken en loslaten	77
6.1	De crisisbril bekijken	77
6.2	Gedachten stempelen	80
6.3	Naar de waterval van zorgen kijken	81
6.4	De crisis tussen duim en wijsvinger houden	83
6.5	Herhalen zonder te malen	84
6.6	Crisisgedachten husselen	86
6.7	Steek zorgen in je zak	88
6.8	Crisisflitsen herkennen	90
6.9	Zorgen voorbij zien trekken	91
6.10	Kopen van je geest wat bruikbaar is	94
7	Optimaal leven	97
7.1	Zorgen of zorgen?	97
7.2	Koers houden	100
7.3	Omgaan met stoorzenders	103
	Dankwoord	107
	Over de auteur	108
	Literatuur	109

Inleiding

Een tegenslag kan reden zijn voor paniek. Armoede, ziekte, werkloosheid of eenzaamheid lijken opeens op de loer te liggen. Kijk maar wat er gebeurt bij een economische crisis. De media staan bol van alle mogelijke dramatische scenario's. Crisisdenken, het eenzijdig denken aan rampspoed, is een typische reactie van ons brein bij allerlei heftige tegenslagen zoals in je relatie, gezondheid, inkomen of werk. Het versterkt het gevoel van chaos en crisis. Toch kun je een heftige tegenslag ook zien als een kentering waar je later met voldoening op terugkijkt: juist als iets ophoudt, kan dit het begin zijn van iets anders van grote waarde.

Waarom houdt het crisisdenken mensen dan toch zo in zijn greep? Waarom denken we bij tegenslagen zo snel aan rampen? Het is een oeroude alarmreflex van ons brein waaraan de menselijke soort gedurende de evolutie zijn overleving te danken heeft. Het is een nogal overheersende reactie van je brein waarvan je je moeilijk kunt losmaken. Paniek, onderdeel van het crisisdenken en de alarmreflex, is echter geen effectieve manier van omgaan met tegenslag. Hevige angst is een slechte raadgever. Door crisisdenken word je door de tegenslag geleefd in plaats van te leven vanuit je eigen waarden.

Bij heftige tegenslagen is 'soepel afstemmen' de kunst: aanvaarden wat je niet kunt veranderen, het crisisdenken loslaten en dan acties

ondernemen vanuit je eigen waarden. De heftige verandering is dan nog steeds onaangenaam, maar het is geen crisis meer, want je hebt een heldere visie en een plan. In dit boek staat hoe je dit voor elkaar krijgt.

In veel psychologische boeken over tegenslag of crisis is de boodschap: 'Denk niet negatief.' Maar onderzoek naar de gevolgen van het onderdrukken van gedachten wijst uit dat dit het tegenovergestelde effect heeft. Je denkt steeds vaker aan tegenspoed. Op den duur ervaar je niet alleen een crisis, je *lijdt* eronder.

Dit boek gaat over *mindful leven*. Dit betekent bewust leven: aandachtig zijn voor de wereld om je heen en voor jezelf, ook bij tegenslagen. Je bij tegenspoed openstellen voor je eigen ervaringen en leven vanuit je diepste waarden. Mindful leven omvat de bereidheid om onzekerheid en angst die met grote tegenslagen samenhangen, te ervaren als een onlosmakelijk onderdeel van een zinvol bestaan. Door bijvoorbeeld je zorgen over een krimpende bankrekening of de negatieve uitslag bij de dokter zonder oordelen aandachtig waar te nemen, zie je hun ware gedaante: het zijn gedachten, niets meer en niets minder. Zo kom je los van belemmerende rampscenario's. Je blijft niet hangen in paniek of piekeren, maar hervindt een waardevol en optimaal bestaan.

Dit boek baseert zich op *acceptance and commitment therapy* (ACT). Deze methode is ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Steven Hayes. In veel landen zoals Nederland en de Verenigde Staten erkennen beroepsverenigingen, universiteiten en behandelinstellingen deze methode. De effectiviteit is wetenschappelijk aangetoond voor allerlei psychische, sociale en lichamelijke problemen, van angst tot chronische pijn en van werkstress tot het verbeteren van sportprestaties.

Kern van de ACT-filosofie is dat te veel vechten tegen onvermijdelijke zaken zoals tegenslagen, negatieve emoties, hinderlijke gedachten of fysieke klachten uiteindelijk ten koste gaat van een waardevol leven. De ACT-literatuur is een rijke bron van begrijpelijke uitleg, aansprekende metaforen en bruikbare tips. Ik heb er ruimschoots

uit geput en de namen van de auteurs en titels van de boeken vind je achter in dit boek bij de literatuur per hoofdstuk.

Het boek bevat uitspraken van mensen over forse tegenvallers in hun leven. Deze zijn aan de praktijk ontleend, afkomstig uit boeken of overgenomen van internet. Namen zijn uiteraard veranderd en sommige gegevens gewijzigd om anonimiteit te waarborgen.

Ik hoop dat je door het toepassen van de vele tips ervaart dat bij forse tegenslagen crisisdenken weliswaar menselijk is, maar dat je je er ook van los kunt maken. Dat geeft je de ruimte om vanuit je eigen levenswaarden optimaal te leven.

Jaap Spaans

I

Waarom crisisdenken zo hardnekkig is

1.1 Lessen van het leven: tegenslag en crisis

Welke grote tegenslagen had jij de afgelopen jaren? Die vraag is niet moeilijk te beantwoorden. Iedereen kent de pijnlijke ervaring dat ineens iets je leven in de war schopt. Of je het nu wilt of niet, tegenspoed komt meestal onverwacht en zet je vertrouwde wereld op zijn kop. Bij heftige tegenslagen is het net of het leven je onverwachts een dreun verkoopt. Je schrikt. Het doet pijn en het brengt je aan het wankelen.

Tim (31 jaar), die plotseling werd ontslagen:

Toen ik die ochtend ineens bij mijn chef werd geroepen, wist ik helemaal niet waar het over ging. Ik zag zijn bedrukte gezicht en hoorde dat ik ontslagen zou worden. Ze waren wel tevreden, maar ze moesten inkrimpen. Het voelde alsof ik een vreselijke knal voor mijn hoofd kreeg. 'Dit kan niet waar zijn!' dacht ik.

Tegenslagen zijn er in alle soorten en maten. Er zijn tegenvallers waarvan je in korte tijd herstelt, zoals een ruzie met je partner, het zakken voor een examen of een computer die crasht. We schrikken en wankelen even, maar onze eerste reactie is: snel de tegenslag ongedaan proberen te maken. Als dat lukt – je legt een conflict bij, je slaagt alsnog voor een herexamen of iemand repareert je computer – zal de schok, de angst of het verdriet plaatsmaken voor blijdschap en tevredenheid.

En wat gebeurt er als we de tegenslag niet kunnen ombuigen? Als je wordt ontslagen, een dierbare overlijdt, je partner je verlaat, je geen kinderen kunt krijgen, een chronische ziekte hebt of failliet gaat? Dan kan deze heftige verandering je compleet overweldigen. Het is alsof je door een storm omver wordt geblazen. Je bent verward en bevindt je in een crisis waarbij heftige gevoelens de overhand nemen. Je wordt onzeker en ervaart angst, paniek, verdriet, woede, frustratie of schuldgevoel. Je kunt zelfs razend worden en je hopeloos, radeloos of wanhopig voelen. Crisis is een innerlijke toestand waarbij je je door tegenspoed overweldigd voelt en tijdelijk de kluts kwijt bent. Het is alsof er is ingebroken in je huis en alle spullen ondersteboven liggen. Je ervaart innerlijke chaos.

Elis (55 jaar), die van de specialist hoorde een ernstige ziekte te hebben:

Op die donderdagmiddag om vier uur vertelde de specialist dat het mis was. Ik bleek ernstig ziek. De wereld stond stil. De dagen erna was ik alleen maar heel erg in de war. Wat moest ik hier nu van denken?

Innerlijke chaos, kenmerkend voor een crisis, is een persoonlijke reactie op tegenslag. Je normale strategieën om problemen op te lossen werken niet meer. Er even een nachtje over slapen is onvoldoende.

Het woord crisis weerspiegelt de bedreiging die je ervaart van waardevolle zaken zoals je financiële zekerheid, een stabiele gezondheid, een lang en gelukkig leven, je omringd voelen door dierbaren. De kern van een crisis is het wegvallen van zekerheid en voorspelbaarheid van dingen die jij van waarde vindt. Menigeen beleeft dan stress, slaat aan het piekeren en ligt 's nachts wakker van de zorgen. Meestal veroorzaakt niet eens de plotselinge verandering zelf de onrust, maar hoe we die opvatten. Zelfs een computer die vastloopt, kunnen we als een ramp opvatten om ons vervolgens te laten meesleuren in een paniecreactie.

Tegenslagen kunnen ons verlammen, vooral als die de vorm van een crisis aannemen. Maar iedere tegenslag kun je ook zien als een uitdaging om soepel af te stemmen op verandering en nieuwe manieren te bedenken waarmee je problemen aankunt. Mensen hebben nu eenmaal een aangeboren neiging om vooruit te willen komen. De motivatie hiervoor halen we vooral uit onze levenswaarden: Waar draait het in ons leven om? Wat is de motor achter belangrijke levensgebieden zoals ons werk, relatie, vriendschap, opvoeding, gezondheid en studie? Is dat liefde, verbondenheid, zelfstandigheid of een maatschappelijk ideaal? Een tegenslag doet vooral pijn als het iets waardevols bedreigt. Daarom is een crisis of tegenslag ook het moment om je levenswaarden tegen het licht te houden, stil te staan bij waar het werkelijk om draait in je leven.

Maria (53 jaar) had een ernstige relatiecrisis:

Ik was in shock toen mijn partner zei dat hij weg wilde. Het deed enorme pijn. Na de shocktoestand kwam de boosheid, zelfs agressie. Toen heb ik me afgevraagd waarom het zo'n pijn deed. Wat maakte deze relatie zo waardevol? Tederheid en verbondenheid, was mijn conclusie. We hebben dit besproken en beseften beiden: 'Ja, dit is de moeite waard om voor te vechten.' We gingen in therapie en dat heeft onze band oersterk gemaakt.

De pijn van de relatiecrisis zorgde ervoor dat Maria beseftte welke waarde er achter haar relatie school. Een tegenslag of een crisis is dus ook een plotselinge levensles, een kans om bewust te worden van levenswaarden waardoor we uiteindelijk wijzer en sterker uit een crisis komen. Eenvoudig is dat meestal niet, want bij grote tegenslagen kun je ook bevangen worden door angst en paniek. Dit is het gevolg van het verlammeende crisisdenken. Deze vorm van automatisch denken aan alle negatieve gevolgen en mogelijke rampen gaat gepaard met:

- **Niet aanvaarden.** Je weigert bewust of onbewust de verandering te aanvaarden die de tegenslag teweegbrengt. Je doet alsof het niet heeft plaatsgevonden. Je zwijgt erover. Je blijft krampachtig streven naar hoe het vroeger was. Je probeert, vaak tegen beter weten in, gewoon door te gaan alsof er niets is gebeurd.
- **Boos worden.** Je blijft hangen in boosheid op jezelf, op anderen of op het leven in zijn totaliteit. Je blijft lang bezig met de gedachte en het gevoel dat het erg oneerlijk of onrechtvaardig is dat dit je is overkomen
- **Niet voelen.** Je probeert uit angst voor verandering te vluchten in verdovende ontsnappingsmiddelen zoals verslavend gedrag, overdreven passiviteit, overdreven volle agenda en alsmaar druk bezig zijn.
- **Vermijden.** Je probeert situaties die onzekerheid of angst met zich meebrengen, uit de weg te gaan, waardoor je op den duur steeds meer beren op je weg ziet, angstiger en somberder wordt met de kans op langdurende depressie of een angststoornis.
- **Niet stilstaan bij het heden.** Je denkt veel na over hoe het voor de tegenslag was. Je piekert overmatig over ‘wat als dit niet was gebeurd’ of over ‘wat als niet dit, maar wat anders was gebeurd’. Je denkt veel na over welke rampen er in de toekomst op je pad zullen komen. Je bent niet meer mindful (aandachtig) voor je eigen ervaringen in het ‘hier en nu’. Je merkt ze niet op. Je ziet

daarom kansen over het hoofd om vooruit te komen en een waardevolle invulling aan je leven te geven.

- **Niet meer vanuit je eigen waarden handelen.** Je raakt het zicht op je levenswaarden kwijt en zo verlies je de motivatie om vooruit te komen. Je doet steeds minder waar je goed in bent en wat van waarde voor je is. Je vermijdt acties die je vooruit helpen in de richting van een waardevol bestaan.

Crisisdenken, een eenzijdige focus op verlies en rampspoed, zorgt ervoor dat je langer dan noodzakelijk in crisis blijft. Mindful (vol aandachtig) leven is dan lastig, want crisisdenken rukt je weg van je eigen ervaringen in het ‘hier en nu’. Het vormt een blokkade voor het hervinden van een waardevol leven. Het is daarom belangrijk te weten wat er in je geest gebeurt bij crisisdenken. In het volgende hoofdstuk lees je er meer over.

1.2 Wat is crisisdenken?

Je kunt in paniek raken bij een onverwachte heftige negatieve verandering. Hoe je de tegenslag opvat, is daarbij essentieel. Beschouw je het vooral als een noodsituatie die alleen maar met grote verliezen en gevaren gepaard gaat? Of ook als iets wat bij het leven hoort, om aanpassingen vraagt en kansen biedt?

Dagelijkse berichten in nieuwsmedia die bijvoorbeeld een landelijke financiële achteruitgang als een crisis bestempelen, kun je onwillekeurig opvatten als ‘er dreigt een noodsituatie’. In je brein gaat onmiddellijk de alarmbel af en je schiet automatisch in een ‘vechten of vluchten’-houding. Wanneer je geest in tijden van grote tegenslag in je persoonlijke leven ook eenmaal in zo’n alarmstand staat, weet het van iedere gebeurtenis een probleem te maken: keek je baas bezorgd? Je krijgt onwillekeurig de gedachte dat je binnenkort je spullen kunt pakken. Je wordt meegesleurd in een stroom van ongerustheden en paniekerig zoeken naar oplossingen.

Marieke (37 jaar) moest haar huis uit omdat ze de huur niet meer kon betalen:

Maandenlang ging het door mijn hoofd: ‘Wat een ramp’ en ‘Ik vind nooit meer zo’n fijne woning.’ Ik was zo verknocht aan die huiskamer met dat fijne uitzicht en aan die tuin. En nu moest ik dat opgeven. Steeds ging het door mijn hoofd: ‘Dit had nooit mogen gebeuren.’ Ik piekerde me suf en zag mijn hele leven naar de filistijnen gaan.

Crisisdenken zorgt ervoor dat je geen aandacht meer hebt voor je eigen gevoelens en wensen op dit moment. Crisisdenken gaat vooral over het verleden (‘Hoe heeft dit ooit kunnen gebeuren?’) en de toekomst (‘Straks gebeurt er weer iets vreselijks’). Het heeft een aantal eigenschappen die onnodig veel frustratie en angst veroorzaken. Crisisdenken is rampachtig, eenzijdig, dwingend, zwart-wit, beschuldigend en plakkerig.

- **Rampachtig.** Je interpreteert tegenslag als een ramp: ‘Dat ik mijn baan verlies is een ramp.’ ‘Minder geld is verschrikkelijk.’ Je geest is zo op onheil gericht dat je de ene na de andere ramp verwacht of ziet. Daarmee creëert je geest meer rampen dan realistisch is. Je denkt in termen van ‘verschrikkelijk’, ‘vreselijk’ en ‘rampzalig’. Je wordt angstiger en functioneert minder goed dan wanneer je rustig blijft.
- **Eenzijdig.** Je ziet alleen negatieve gevolgen van de tegenslag zoals: ‘Dit kost mij een half jaar van mijn leven’, ‘Ik heb minder te besteden’ of ‘Ik heb geen relatie meer’. Je ziet vooral wat je verliest. De andere gevolgen laat je buiten beschouwing. Crisisdenken is door deze eenzijdigheid een soort tunnelvisie waardoor je veel aspecten van de werkelijkheid over het hoofd ziet.
- **Dwingend.** Je denkt hoofdzakelijk in termen van ‘moeten’: ‘Er *moet* nu een oplossing komen’, ‘Dit *moet* nu ophouden’ of ‘We had-

den al lang een oplossing *moeten* hebben'. Je zet jezelf en anderen onder druk door te denken vanuit strenge regels, verboden, geboden, verplichtingen en eisen zoals 'We *moeten* hard optreden' of 'Ik *mag niet* zwak zijn'. Crisisdenken is ook een dwingende poging van je geest om tegenspoed niet te accepteren: 'Dit had niet mogen gebeuren.' Je brein sluit zich af voor ingrijpende veranderingen zoals in je huwelijk ('Die ruzie had nooit mogen gebeuren'), gezondheid ('Ik accepteer geen chronische rugpijn') of bedrijf ('Dit bedrijf moet groeien, kleiner worden kan gewoon niet'). Doordat het crisisdenken je laat geloven dat de tegenslag niet had mogen gebeuren, verwijder je je steeds meer van de realiteit.

- **Zwart-wit.** Crisisdenken is een vorm van kritisch, oordelend denken. Je denkt in uitersten zoals: 'Het gaat helemaal fout' of 'Dit komt nooit meer goed'. Je gebruikt termen zoals goed, fout, nooit, altijd, iedereen, overal, helemaal en nergens. Door dit zwart-witdenken zie je geen grijstinten, laat staan kleuren. Veel mogelijkheden gaan zo aan je voorbij. Andere voorbeelden van zwart-witdenken bij tegenslag zijn: 'Nu is mijn leven helemaal naar de knoppen', 'Iedereen werkt tegen' en 'Het is ook altijd hetzelfde liedje, iedereen kijkt de andere kant op'.
- **Beschuldigend.** Je betreft de tegenslag extreem op jezelf. Je geest is geneigd jou alle schuld van de tegenslag te geven en jou als persoon heel negatief te beoordelen. Voorbeelden: 'Het is allemaal mijn eigen schuld' en 'Ik ben niets waard'. Of het tegenovergestelde: veronderstellen dat anderen alle schuld hebben aan jouw angst en onzekerheid. Een typische beschuldigende gedachte is: 'Het is allemaal de fout van ...' Anderen beschuldigen maakt je op den duur nog meer gefrustreerd, teleurgesteld of zelfs achterdochtig.
- **Plakkerig.** Crisisgedachten kunnen erg kleverig zijn. Als je brein eenmaal op het crisisspoor zit, blijven crisisgedachten in je geest terugkeren als plakkerige vliegen op een warme zomerdag. Hoe harder je probeert ze van je af te schudden, hoe sneller ze terugkomen.

Bovenstaande eigenschappen maken crisisgedachten intimiderend. Je neigt ertoe zonder meer te geloven wat ze beweren en je ziet niet meer dat grote veranderingen tot iets zinvol kunnen leiden. Je ziet geen onderscheid meer tussen een crisisgedachte en de werkelijkheid. Je denkt niet alleen ‘alles loopt fout’, in jouw beleving loopt alles werkelijk helemaal mis. Zonder nadenken handel je naar wat je gedachten je ingeven. Zegt je brein ‘Je hebt geen echte vrienden meer’, dan ga je automatisch contact met hen uit de weg.

Als paniek onze geest eenmaal overheerst en we zien alleen maar rampspoed, zijn we geneigd beslissingen te nemen die niet in ons belang zijn. Het is net als jezelf bevrijden uit drijfzand door driftig met je benen te trappelen en je armen te bewegen. Je zakt steeds dieper weg. Door alleen maar veel en lang te vechten tegen tegenslagen overheerst op den duur slapeloosheid, radeloosheid, gevoelens van depressie of zelfs twijfel over de zin van het leven.

Hoe kun je ervoor zorgen dat je niet verstart raakt door paniek, maar de mogelijkheden blijft zien die met ieder omslagpunt gepaard gaan? Hoe kun je blijven zien dat een crisis een moment is waarop transformatie plaatsvindt en een nieuwe waardevolle realiteit kan beginnen?

Bedenk eerst wat een tegenslag eigenlijk tot een crisis maakt. Dat je de heftige veranderingen niet verwachtte en je er nog geen raad mee weet? Zodra je aanvaardt dat je iets moet opgeven, en een visie hebt op een zinvolle toekomst, is de situatie nog steeds onplezierig, maar geen crisis meer.

Realiseer je ook dat het woord crisis voortkomt uit het oud Griekse werkwoord *krinomai* wat *beslissen* of *richten* betekent. Een crisis kun je dus ook zien als een ‘moment waarop je het roer kunt omgooien’. Een grote tegenslag kun je beter beschouwen als oriëntatie op nieuwe mogelijkheden. En niet zoals crisisdenken ons wil doen geloven als een noodsituatie die alleen maar tot rampen leidt of een verlies waar nooit meer iets waardevols voor in de plaats zal komen.

Dit boek helpt je om crisisdenken los te laten. Dat leer je door bij tegenslag mindful te leven. Door aandachtig te zijn voor de wereld

om je heen en voor jezelf blijf je niet hangen in paniek en kun je met voldoening leven. Waarom crisisdenken zo hardnekkig is, lees je in de volgende paragrafen.

1.3 De overdreven alarmbel in je brein

Waarom schieten we zo snel in crisisdenken? Waarom kunnen we bij een onverwachte omslag in ons leven het paniekerige denken en piekeren niet loslaten en rustig onze kansen en levenswaarden overzien? Dat komt doordat je de tegenslag automatisch opvat als 'een levensbedreigende noodsituatie'. Je brein roept dan automatisch de alarmfase uit. Als bijvoorbeeld de berichten in de media bij een economisch achteruitgang je van een financiële rampsituatie overtuigen, gaat in je geest de alarmbel af. En als je denkt dat het einde nabij is als blijkt dat je je huis moet verkopen, zal in je hoofd de sirene loeien. Doordat onze geest een onverwachte achteruitgang gelijkstelt aan een natuurramp zoals een orkaan, aardbeving of tsunami, bereiden we ons voor op het ergste en gaan vechten voor ons leven. Waarom reageert ons brein zo heftig?

De mens was gedurende honderdduizend jaar evolutie in staat levensbedreigende natuurrampen, roofdieraanvallen en ziektes te beheersen. Ons vernuftige brein ontwikkelde een sterke overleef-functie. Mensen werden erg goed in rampen bezweren. De mense-lijke geest leerde vervolgens een voorstelling te maken van toekom- stige bedreigingen en er een denkbeeldige oplossing voor te creëren. Een aanval van een tijger wachtten we niet langer af, ons brein bedacht van tevoren een wapen of een val. En dat werkte. Wij werden supergoed in overleven en leerden in hoge mate controle over onze omgeving uit te oefenen. Kijk maar eens in grote steden. De torenflats, auto's, metro's, billboards, verkeerslichten: alles ge- tuigt van het menselijke vermogen de omgeving te voorspellen en te beheersen.

De ingenieuze menselijke overleeffunctie zetelt in een centraal cir- cuit in ons brein. Het kan de regie over ons denken en handelen

totaal overnemen, wat ooit nodig was bij echte grote gevaren zoals de aanval van een zeven meter lange oerkrokodil. Deze overheersende rol heeft in onze huidige samenleving echter een nadeel. De menselijke geest voorspelt ook levensgevaarlijke bedreigingen die er helemaal niet meer zijn. In onze tegenwoordige maatschappij zijn er geen agressieve loslopende sabelantijgers en mammoeten meer. Maar toch reageert ons brein bij een plotselinge verandering vaak alsof er een levensgevaarlijk roofdier staat te wachten. Het overleefcircuit dat altijd uit is op oplossingen voor gevaren, is een platgetreden pad in ons brein en dus gaat de alarmbel om de haverklap af. Voor we het weten, zitten we met onze gedachten op dit prehistorische spoor en sla je aan het crisisdenken.

Kortom, ons brein heeft een allesoverheersende overleeffunctie die razendsnel alarm slaat en bedreiging probeert te beheersen. Crisisdenken is een oeroude automatische reactie van ons brein, die we niet zomaar even kunnen uitschakelen. Je ervan bewustzijn kan wel helpen om ervan los te komen zoals je later in dit boek kunt lezen.

1.4 'Niet aan crisis denken' helpt niet

Als je brein bij stormachtige veranderingen hinderlijk aan het crisisdenken slaat, zou je tegen jezelf kunnen zeggen: 'Niet op letten.' Maar wat blijkt? Dat werkt averechts.

Ga je bijvoorbeeld naar een vergadering over grote veranderingen bij het bedrijf waar je werkt, en denk je: 'Laat ik nou eens niet aan ramspoed denken.' Wat is dan het eerste wat er door je hoofd schiet tijdens een bijeenkomst voor personeel waar een manager uitleg geeft over de ophanden zijnde veranderingen? 'Dit wordt een ramp.' Gedaan is het met je voornemen en je rust. Door crisisdenken te willen onderdrukken krijg je er juist last van.

Het 'denk niet aan witte beren'-experiment maakt duidelijk dat gedachteonderdrukking niet werkt. Proefpersonen wordt gevraagd niet aan witte beren te denken. Dat houden de proefpersonen maar

even vol. Daarna komen gedachten aan witte beren versterkt in hun gedachtewereld terug. Probeer het zelf maar eens: neem iets in gedachte waar je erg over inzit. Probeer er dan heel hard niet aan te denken. Lukt dat? Meestal niet, hoe harder je het probeert, hoe meer zorgen je je maakt. Net als een bal die je onder water probeert te duwen.

Dit tegenstrijdige effect is als volgt te verklaren. Bij het onderdrukken van een zorgelijke gedachte checkt je brein of je je geen zorgen maakt en dus denkt het aan zorgen. Hoe meer je brein controleert of je niet aan de negatieve gevolgen van een tegenslag denkt, hoe meer jij eraan denkt.

In onze innerlijke wereld gelden dus andere regels dan in de buitenwereld. Want zit je thuis voor het raam en schijnt de zon te veel in je gezicht? Dan doe je de gordijnen dicht. Maar als je veel piekert over de toekomst, kun je dat vaak niet zomaar weghalen of uitzetten. Als je geest zou werken als het dichtdoen van een gordijn, zou je in een handomdraai zo kunnen denken en voelen als je wilt. Heeft je leven tot nu toe niet anders uitgewezen? Blijkt in de buitenwereld de regel te gelden: 'Als je het echt niet wilt, zorg dan dat je het kwijtraakt', in onze binnenwereld geldt: 'Als je hier vanaf probeert te komen, krijg je het juist.'

Daan (26 jaar) werkt in de hulpverlening, waar de tijd om met patiënten te praten werd gehalveerd: Ik denk er de hele dag aan dat dit nooit had mogen gebeuren en hoe het nu moet met de patiënten. Mijn vriendin zegt: 'Zet het van je af, stop met tobben.' Maar dat kan ik niet. Zelfs als ik me probeer af te leiden door aan mijn auto te sleutelen, zit ik binnen de kortste keren met mijn gedachten weer bij mijn werk. Ik word gek van mezelf.

Crisisdenken is een poging om de tegenslag en alles wat daar uit voortkomt, uit de weg te ruimen. We willen ook de onprettige invloed die een tegenslag heeft op ons innerlijk zo snel mogelijk kwijt. Maar in ons hoofd treedt dan het 'denk niet aan witte beren'-effect op, waardoor je steeds meer aan allerlei problemen moet denken. Je raakt in een vicieuze cirkel die verklaart waarom we zo lang blijven doorgaan met crisisdenken en langer dan nodig in de crisistoestand blijven zitten.

Wat je beter kunt doen dan 'niet aan je zorgen denken' lees je verderop in dit boek.

1.5 Vervloeiën met crisisgedachten

Nog een reden waarom crisisgedachten zo hardnekkig zijn: ze zijn soms net als overtuigende reclames, voor je het weet, geloof je in hun boodschap. Je haalt je zorgen en de werkelijkheid al snel door elkaar.

Elja (45 jaar), ex-directeur van een eigen IT-bedrijf dat failliet ging:

Sinds die brief van de rechtbank dat ik failliet was op mijn deurmat viel, sloot ik mezelf op. Voor mijn gevoel keek iedereen mij erop aan en vond mij een loser. Ik schrok als de deurbel ging, want ik was ervan overtuigd dat iemand mij op het faillissement kwam aanspreken. Ik zag niet in dat het mijn eigen gedachtewereld was die de wereld boosaardig maakte, en al helemaal niet dat er toen ook lieve mensen waren die mij wilden helpen.

Opgaan in je gedachten kun je vergelijken met door een rode zonnebril kijken (zie ook paragraaf 6.1). Als je niet beseft dat je een bril met rode glazen draagt, is het net of de wereld rood is. Maar je kunt

de bril ook afzetten, naar de rode glazen kijken en je realiseren dat het de bril is die de wereld rood kleurt.

Zo gaat het ook met crisisdenken. Door de gedachte 'niemand is in mij geïnteresseerd' lijkt het of niemand belangstelling in je toont. Het in elkaar vervloeien van gedachten en gebeurtenissen wordt in de psychologie *cognitieve fusie* of kortweg *fusie* genoemd. Fusie betekent samenvoeging, koppeling of versmelting. Door cognitieve fusie realiseer je je het verschil niet tussen de feitelijke tegenslag, zoals de sluiting van het bedrijf of de afnemende gezondheid van een familielid, en hoe je geest dit interpreteert.

Fusie heeft grote invloed op je gedrag. Als je geen baan hebt en de gedachte 'niemand is in mij geïnteresseerd' als werkelijkheid beschouwt, zul je bijvoorbeeld op menig advertentie niet meer reageren. De gedachte wordt direct gekoppeld aan gedrag: je stelt je terughoudend op. Je verliest de keuzevrijheid om dat te doen wat echt van waarde voor je is.

Waarom nemen we bij een grote verandering onze zorgen zo letterlijk? Zorgen zijn toch maar woorden en beelden? Deze overwaardering heeft onder meer te maken met het belang dat we in onze huidige maatschappij hechten aan woorden en beelden. Per dag worden we aan ontelbaar veel woorden en beelden blootgesteld. Denk maar eens aan hoeveel we communiceren via de telefoon, internet, tv, boeken, radio enzovoort. Allemaal woorden en beelden. Werkende Nederlanders zitten vaak drie à vier uur per dag achter hun computer. Zij verbinden zich met de werkelijkheid via de letters op het toetsenbord en de beelden op het scherm, zonder de werkelijkheid echt mee te maken. We denken snel iets te hebben meegemaakt omdat we er een verhaal over gelezen hebben, er beelden van gezien hebben dan wel er een e-mail of sms'je over ontvangen hebben. We stellen woorden en beelden gelijk aan de realiteit. Maar jezelf ergens een voorstelling van maken is heel iets anders dan iets meemaken. Het beeld in je hoofd van het concert van je favoriete artiest, als iemand je er een sms'je over stuurt, is wat anders dan zelf voor het podium staan.

We menen al snel dat onze gedachten de complete werkelijkheid omvatten en daarmee geven we onze gedachten te veel waarde. Onze zorgelijke gedachten verwarren we zodoende met de werkelijkheid. Denken dat een tegenslag een ramp is, kleurt de werkelijkheid desastreus, terwijl het een kwestie van interpretatie is.

Dit boek leert je *cognitieve defusie*: het onderscheid (weer) maken tussen crisisgedachten en de werkelijkheid, tussen je binnenwereld en de buitenwereld (zie de hoofdstukken 5 en 6).

Cognitieve defusie is net als wanneer de brandmelder afgaat en je niet automatisch de brandslang uitrolt en begint te spuiten. Je realiseert je immers dat dit het apparaatje aan het plafond is dat een signaal afgeeft. Je kijkt eerst om je heen of er brand is om vervolgens zelf te bepalen of jij er met de brandspuit op af moet. Bij een tegenslag in je leven is het beter niet te vaak automatisch ‘de brandspuit ter hand te nemen’ – het alarm kan immers ook zonder reden afgaan.

1.6 De crisisdresseduur

Tobben over tegenslag levert je naast stress, onrust en slapeloze nachten soms op korte termijn ook iets gunstigs op. Deze positieve bijwerking houdt crisisdenken in stand. Als je niet oplet, blijf je ermee doorgaan zoals een gedresseerd circuspaard alleen nog rondjes kan draven. Wat zijn deze bijwerkingen?

- **Minder problemen door vermijden.** Door de obsessie met rampen ga je risicodragende situaties uit de weg. Zo ontmoet je tijdelijk minder problemen en krijg je even een gevoel van rust. Als je bijvoorbeeld piekert over lichamelijke klachten en je sport daardoor minder, heb je tijdelijk minder pijnklachten wat je even tevreden kan stemmen.
- **Gevoel van controle.** Met crisisdenken meen je controle te kunnen uitoefenen op de loop der dingen. Alsof je een auto bestuurt. Je denkt rampen te kunnen voorkomen, terwijl de werkelijke

kans daarop kleiner is dan je denkt. Achteraf lijkt het of je met het tobben over tegenspoed toch rampen hebt voorkomen. Als je bijvoorbeeld voortdurend denkt dat je kinderen zullen falen op school, maar ze mislukken helemaal niet, kun je dat als een bevestiging opvatten dat zorgen maken helpt.

- **Je hoeft je minder schuldig te voelen.** Als je van nature hoge eisen aan jezelf stelt, voel je je door het crisisdenken minder schuldig dan wanneer je losjes door het leven gaat. Je hebt er immers alles aan gedaan om een ramp te voorkomen. Op je werk steeds denken: 'Ik moet me voor tweehonderd procent geven' voelt beter dan zorgeloos aan de slag te gaan, waarbij je je al snel schuldig zou voelen.
- **Vlucht uit een nare werkelijkheid.** Crisisdenken kan een vlucht zijn uit een wereld die je onaangenaam vindt. Door alsmaar te piekeren over de verkoopprijs van je huis van voor de crisis ervaar je niet wat je werkelijk in handen krijgt als je nu verkoopt.
- **Later wordt het beter.** Mensen die veel crisisdenken, veronderstellen dat het werkelijke leven pas begint als hun crisis voorbij is. Zij menen dat het tobben over de gevolgen van de tegenspoed uiteindelijk leidt naar een wereld zonder tegenslagen of onverwachte tegenvallers. Een heerlijke, paradijselijke situatie. Je blijft er bijvoorbeeld van uitgaan dat na de huwelijks crisis er een ideale relatie met je partner overblijft. Terwijl het realistischer is te denken dat jij en je partner nu eenmaal tekortkomingen hebben.

Kortom, prettige neveneffecten van crisisdenken zorgen ervoor dat je doorpiekert ondanks de stress, angst en somberheid, die crisisdenken veroorzaakt. Op den duur word je als een circuspaard afgericht rondjes te draven in je hoofd. Gelukkig kun je de crisisdruisuur ook ontlopen. In dit boek staat hoe je bij ernstige ziekte, (dreigend) ontslag, onbetaalde rekeningen, een huis dat maar niet verkocht raakt, echtscheiding, faillissement of wat voor ongewenste situatie dan ook toch een bevredigend leven kunt opbouwen door:

- *Aanvaarden van de realiteit* (ook achteruitgang), onzekerheid en angst.
- **Stilstaan bij je levenswaarden** ondanks tegenslagen.
- **Aandachtig** blijven voor jezelf en je huidige omgeving.
- **Waarnemer zijn.** Zet jezelf regelmatig in de positie van de waarnemer van je eigen gedachten.
- **Het crisisdenken loslaten.** Besef dat crisisgedachten niet de werkelijkheid zijn en laat ze los als ze niet bruikbaar zijn voor een waardevol leven.
- **Acties ondernemen vanuit je levenswaarden en zo optimaal leven.**