

Het leven zit vol rottigheid: drie manieren  
om daar beter mee om te gaan

# Vergeet niet te balen

Het liefst zou je negatieve emoties als verdriet, boosheid en angst op een bootje zetten en laten afzinken. 'Da-haag, tot nooit meer ziens.' Toch zijn nare gevoelens onvermijdelijk. Hoe kun je er lichter mee om gaan?

TEKST CHANTAL VAN DER LEEST



De meeste emoties duren helemaal niet zo lang, misschien tien minuten, of een half uur

Eigenlijk begint het al met opstaan. Je hebt geen zin in je dag, ziet op tegen een lastige taak en blijft te lang in bed liggen. Wanneer je wordt afgesneden op de fiets, ontploft je en scheldt de ander verrot. Piekerend over dit voorval eet je een pak koekjes leeg. Word je hier gelukkiger van? Niet bepaald. Was er maar een therapie of medicijn om dit niet meer te hoeven voelen.

Dat is wat hoogleraar geestelijke gezondheidsbevordering Ernst Bohlmeijer van de Universiteit Twente de 'fix-it-illusie' noemt. 'We denken ten onrechte dat we ons altijd gelukkig zouden moeten voelen', meent hij. 'We willen nare gevoelens begrijpen en oplossen.'

## Vermijd vermijding

Wie zijn vervelende gevoelens onder ogen kan zien, voelt zich gelukkiger, ontdekte hoogleraar Ernst Bohlmeijer van de Universiteit Twente. Weet jij wat je doet om emoties te vermijden? Misschien ga je spannende dingen uit de weg, zoek je afleiding in tv-kijken of gamen, of eet en drink je om je gevoelens te verdoven. Op de korte termijn misschien prima, maar helpt het je ook op de langere termijn?

Wat zijn jouw favoriete vermijdingsstrategieën?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Bedenk nu per strategie:

- ▶ Hielp het om je vervelende emoties te verminderen?
- ▶ Hielp het ook op de langere termijn? Ben je nu structureel minder angstig, boos, eenzaam, onzeker et cetera geworden?
- ▶ Helpt je vermijdingsstrategie je om het leven te leiden dat je wil leven?

BRON: VEREENVOUDIGDE WEERGAVE VAN EEN OEFENING UIT HET BOEK VOLUIT LEVEN, ERNST BOHLMEIJER EN MONIQUE HULSBERGEN, UITGEVERIJ BOOM (2009)



Niet verwonderlijk. Verdriet en boosheid zijn ongemakkelijk: ze geven lichamelijke klachten zoals zweten en hartkloppingen. Maar hoe harder je probeert om ze weg te krijgen, des te meer last je ervaart. 'Alsof jij aan de ene kant van het touw staat en je demonen aan de andere kant met in het midden een grote afgrond. Degene die verliest, valt in dat gat. Maar je kunt het gevecht ook opgeven en gewoon het touw loslaten.'

### Meteen mis

Over welke emoties hebben we het eigenlijk? In grote lijnen vallen al onze gevoelens ergens onder de vier b's: bang, bedroefd, boos en blij. En ja, daarvan zijn er drie negatief. Dient zo'n emotie zich aan, dan hoef je er niet

tegen te vechten. Maar wat dan wel? Volgens Bohlmeijer kun je de meeste emoties prima laten gebeuren. 'Ze duren helemaal niet zo lang, misschien tien minuten, of een half uur.' Je kunt ze eenvoudigweg opmerken en toestaan, ook wel valideren genoemd. 'Als je emoties valideert, dan creëer je rust in je lichaam. Je ziet weer het hele plaatje en kunt beter voelen wat je bijvoorbeeld boos of verdrietig maakte.' Gunstig, niet alleen voor jezelf, omdat dat voorkomt dat je uren of dagen met je emoties worstelt, maar ook omdat je assertiever reageert op anderen. Dat maakt de kans groter dat je er samen goed uitkomt. Het gaat volgens Bohlmeijer mis als we meteen reageren op een emotie. Dan zeg je iets dat je niet wil zeggen

of je gaat slaan als je boos bent. 'In plaats van nare emoties toe te staan, ga je ze uitleven. Dit werkt alleen maar destructief, ook voor je relaties.' Beter kun je op zo'n moment even weglomen uit de situatie. Het gesprek pak je later wel weer op, zodra je weer kalmer kunt reageren.

### Laagje op laagje

Wat ook veel gebeurt is dat we emoties vermijden. (Zie het kader 'Vermijd vermijding'.) Experimentiële vermijding wordt dit genoemd en dit gebeurt vaak heel ongemerkt. We blijven dan niet in contact met onze gevoelens, omdat we niet weten hoe ermee om te gaan, of omdat we bepaalde emoties een teken van zwakte

# Zelfcompassie blijkt zowat een duizenddingendoekje in de psychologie

- › vinden. Je slikt ze in, maar dat is niet gezond volgens Bohlmeijer: 'Daarmee sla je de emotie op en bouw je als het ware een eerste laagje, bijvoorbeeld woede. Doe je dat nog een keer, dan groeit er nog een laagje boosheid overheen. Uiteindelijk ontplof je, of het slaat naar binnen en maakt je depressief.' Daarnaast is experiëntiële vermijding ook gelinkt aan angststoornissen, paniekstoornissen, obsessief compulsieve stoornis, posttraumatische stressstoornis, middelengebruik en zelfs automutilatie en zelfdoding. Geen handig mechanisme dus, vermijden.

## Nieuwsgierig naar jezelf

Technieken waarmee je ongewenste emoties probeert te negeren of te controleren, kunnen ook weer allerlei nieuwe problemen opleveren, weet ACT-therapeut Denise Matthijssen. ACT (*acceptance and commitment*) is ontwikkeld om experiëntiële vermijding tegen te gaan. Het gaat ervan uit dat lijden niet komt doordat we emotionele pijn ervaren, maar juist doordat we deze proberen te vermijden. 'Als je bang bent voor afwijzing en je daarom terugtrekt, juist veel te hard werkt om bevestiging te krijgen, of heel veel eet om je minder

slecht te voelen, dan kan dat op de langere termijn gevolgen hebben die je niet wil', verklaart Matthijssen. De een kan beter omgaan met lastige emoties dan de ander. Volgens Matthijssen is dit een combinatie van aanleg en vaardigheden die je in de loop van je leven hebt opgedaan. 'Sommige mensen zijn bijvoorbeeld van nature gevoelig en hebben weinig handvatten gekregen om emoties te herkennen.' Het goede nieuws is dat je wel handvatten kunt aanleren. Het begint met nieuwsgierig zijn naar wat er speelt in jezelf. Je kunt een paar minuten of een kwartier de tijd nemen om een gevoel van alle kanten te bekijken. 'Je moet bedenken dat het maar gedachten en gevoelens zijn, het is niet de waarheid, het is niet wie je bent. Dit vinden mensen erg lastig.'

## Shit happens

Een andere manier om om te gaan met negatieve emoties is door er niet voortdurend de focus op te leggen, vindt klinisch psycholoog Fredrike Bannink. Zij schreef boeken over positieve psychologie en geeft trainingen in positieve cognitieve gedragstherapie. Dit klinkt als een leer die dicteert dat je altijd gelukkig zou moeten zijn en dat je negatieve gevoelens moet vermijden, maar dat is het zeker niet, benadrukt Bannink. 'Shit happens. Er gebeuren nare dingen en dan kun je niet tegen mensen zeggen dat ze gewoon gelukkig moeten zijn.' In zo'n situatie helpt het om zelfcompassie te hebben, meent ze. Jezelf toestaan om verdrietig te zijn en begripvol te zijn naar jezelf, en je realiseren dat negatieve emoties horen bij het mens zijn. Er zijn ondertussen vele honderden onderzoeken gedaan naar het effect van zelfcompassie en het blijkt zowat een duizenddingendoekje in de psychologie. Het voorkomt dat je erg kritisch bent tegen jezelf en zorgt, onder andere bij grote levensgebeurtenissen, voor meer welzijn.

## Streef naar pieken én dalen

Behalve naar het tonen van meer compassie voor jezelf kun je ook kijken wat binnen de situatie je mogelijkheden zijn. Met 'positieve gedragstherapie' stimuleert Bannink mensen om hun aandacht te richten op wat wel werkt. 'In plaats van te repareren wat mis is, bouwen we aan wat goed gaat. Kijk waar je naartoe wil. Wanneer heb je helpende gedachten en hoe kun je die vaker hebben?'

## De knop om


Dat waar we aandacht aan besteden wordt groter in ons bewustzijn en ons leven. Dat kan iets negatiefs zijn, maar ook iets positiefs. Iedereen heeft het vermogen om de 'positieve knop' in zijn hoofd aan- en uit te zetten. Deze oefening helpt.

Neem even de tijd om te kijken naar positieve dingen om je heen. Het maakt niet uit waar je bent, thuis, op je werk, in de trein of bus. Stel jezelf de volgende vragen: wat gaat er goed in mijn leven? Wat kan ik zien als een cadeautje waar ik blij mee ben? Waarvoor ben ik dankbaar? Hoe helpt dit mij of helpt dit anderen? Geniet even van het goede gevoel dat je hierdoor krijgt.

Zet nu de positieve knop in je hoofd uit. Stel jezelf de volgende vragen: wat gaat er niet goed in mijn leven? Waar heb ik last van? Wat zou er anders of beter moeten? Waarom lukt dat niet? Wie is daar schuldig aan?

Je zult merken dat je positieve gevoelens snel plaatsmaken voor negatieve emoties als verdriet of boosheid. Negatieve emoties vernauwen je aandacht, onderzocht positiviteitspsycholoog Barbara Fredrickson. Angst bijvoorbeeld zorgt dat je snel kunt wegrennen van gevaar. En dat is maar goed ook. In gevaarlijke situaties wil je niet eerst nadenken over alle mogelijke opties die je hebt. Maar door dit vernauwende effect kun je ook in een negatieve spiraal terechtkomen. Wanneer je dieper op je problemen ingaat, kom je alleen maar verder vast te zitten. Met positieve emoties kun je weer creatief denken en sta je open voor andere mogelijkheden. Goed om dus af en toe aan die positieve knop te draaien.

BRON: POSITIEVE PSYCHOLOGIE, FREDRIKE BANNINK, UITGEVERIJ BOOM (2016)

Op deze manier kan iedereen draaien aan zijn eigen interne positieve knop (zie het kader 'De knop om'). 'De wereld is niet maakbaar, maar het is belangrijk om je te realiseren dat je altijd een keuze hebt in waar je op focust', zegt Bannink. En niet geheel onbelangrijk: laat de droom van gelukkig zijn los. 'Streef liever naar welbevinden. Dat zijn de pieken, en de dalen, en alles ertussenin.' Het leven zit vol teleurstellingen, pijn, somberheid, angst, onzekerheid en twijfels. Maar deze hoeft je niet uit te bannen om een vol leven te leiden. Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) verwoordde het zo: 'Je kunt de golven niet stoppen, maar je kunt wel leren surfen'. 

psychologie@quest.nl

## Voelen wat je voelt

Ben je iemand die er vaak iets uitflapt of dingen stukmaakt omdat je zo boos bent? Met deze eenvoudige mindfulnessoefening kun je leren opmerken wat je voelt en oefenen met het toelaten van dat gevoel.

Ga ergens zitten waar je vijf minuten niet gestoord wordt. Ga zo zitten dat je goed kunt opmerken wat er in je lichaam te voelen is. Dat kan op een stoel zijn, met je voeten op de vloer, maar in kleermakerszit op een meditatiekussen kan ook. Als je goed zit, richt je je aandacht op wat je nu voelt in je lichaam. Jij bent de enige die in jouw lichaam kan opmerken wat je voelt. Merk het op en benoem het in jezelf. Dus als je een kriebel merkt op je voorhoofd dan zeg je in jezelf: 'Ik merk op dat er een kriebel op mijn voorhoofd is.' Je blijft met je aandacht bij die kriebel tot zich weer een nieuw gevoel voordoet. Dan benoem je dat. Na vijf minuten rond je de oefening af.

Schrijf hierna je ervaringen op. Wat merkte je dat er met het gevoel in je lichaam gebeurde? Je leert met deze oefening emoties en alle lichamelijke kenmerken ervan beter kennen. Je leert dat je niet meteen hoeft te reageren en er ook niet mee in gevecht hoeft te gaan. Milde emoties verdwijnen vaak zonder dat je er iets aan hoeft te doen.

BRON: ACT IN BALANS, DENISE MATTHIJSSSEN EN ELS DE ROOIJ, UITGEVERIJ BOOM (2021)

