

We zeggen het maar even voor de zekerheid: printen is alleen toegestaan voor persoonlijk gebruik. Het is niet supersympathiek om dit artikel te verspreiden. Sterker nog: het is verboden. Gelukkig is het heel eenvoudig om anderen een Blendle-linkje te sturen. Delen kan dus altijd!

PSYCHOLOGIE

22-10-2015

JE MOET ERDOORHEEN

MAAR DAN ZIJN NARE EMOTIES VERRASSEND LEERZAAM

TEKST: PEGGY VAN DER LEE // FOTO'S: ROY MACMAHON

Verdriet, boosheid, pijn: we reageren het af of vluchten ervoor weg. Maar juist de momenten waarop we worden gekwetst, juist de gebeurtenissen die ons boos maken of wanhopig, bevatten waardevolle levenslessen.

Ze reageert automatisch. Meestal boos. Zonder dat ze doorheeft waarop ze precies reageert. Het gebeurt hoogleraar Brené Brown wanneer iemand die zich ongevraagd opdringt als agent voor haar lezingen, haar ook nog fijntjes wijst op een verkeerde uitspraak ('Trouwens, toen je Pema Chödrön aanhaalde in je lezing, zei je "PEE-ma CHO-dron." De juiste uitspraak is "Pim-a Chod-ron".') Het gebeurt als haar partner op vakantie niet doorheeft dat ze een enorm gevoel van verbondenheid tegen hem uitspreekt, en hij antwoordt met een opmerking over de kwaliteit van het zwembad. Het gebeurt als ze een hotelkamer moet delen, tijdens een congres waar ze toch al niet wilde zijn, met iemand die het gezamenlijke bankstel gebruikt om de saus van haar handen te vegen.

Ze ontploft vanbinnen. Eén moment is er ruimte voor verbijstering – Hoort hij niet wat ik zeg? Ziet ze niet wat ze doet? – en dan begint haar hart als een razende te pompen. Ze voelt de woede door haar aderen jagen. Alles in haar maakt zich klaar om verbale klappen uit te delen. 'Kwets ze voordat ze jou kwetsen. Of op z'n minst zodra ze jou kwetsen. Zo heb ik dat thuis geleerd,' schrijft Brown in haar nieuwe boek *Sterker dan ooit* ('*Rising strong*').

VEERKRACHT

Brown kwam er in haar onderzoek achter dat ze niet de enige is die op z'n zachtst gezegd een beetje averechts reageert als het niet lekker loopt. Ze ging voor haar nieuwe boek op zoek naar wat mensen karakteriseert die het wél lukt om zich wijs door lastige situaties heen te werken. De onderzoekshoogleraar

maatschappelijk werk ondervroeg honderden stervelingen over de worstelingen in hun leven. Scheidingen, ontslag, verlies. Ruzies, onzekerheid, afwijzing, opvoedproblemen. Grote tegenvallers en klein dagelijks gedoe.

In lijn met de evolutionaire psychologie hoorde Brown dat een grote groep mensen in moeilijke situaties, net als zichzelf, doet wat ons brein ons al eeuwen dicteert te doen: vechten of vluchten. Vechten door flink van zich af te bijten als er iets pijnlijks wordt gezegd. Door in de regelstand te schieten als er iemand ernstig ziek wordt. Vluchten door dicht te klappen als er moeilijke vragen komen. Door weg te duiken tot het voorbij is.

Maar er was ook een groep die iets totaal anders deed. Die groep wekte Browns nieuwsgierigheid. De veerkrachtigste mensen in Browns onderzoek, de mensen die het beste in staat zijn om relaties te herstellen, effectief leiding te geven, warm op te voeden, verder te gaan na verlies, bleken mensen die niet vechten, en ook niet vluchten, maar vóelen.

VERRADERLIJKE GEVOELEN

‘Deze groep is niet bang voor ongemakkelijke gevoelens,’ legt Brown uit door de telefoon. ‘Als deze mensen het hebben over familieproblemen, scheidingen of grote mislukkingen op het werk, dan wordt duidelijk hoe ze in staat zijn geweest om stil te staan bij die ellende.’ Bij de gevoelens die deze worstelingen met zich meebrachten. Bij wat ze zichzelf wijsmaakten over de redenen van deze strubbelingen. Bij hun onderliggende behoeftes. ‘Het verschil tussen deze veerkrachtige mensen en minder veerkrachtige mensen – en dat bleek een heel duidelijk óf wel, óf niet-verskil – is het verschil tussen verbonden blijven met je emoties of de verbinding verbreken.’ Het is een logisch vervolg op wat bleek uit Browns eerdere onderzoek naar kwetsbaarheid: wie zich openstelt, komt verder. Maar, zegt Brown: ‘Dat is verdraaid moeilijk.’

Het is moeilijk om in lastige situaties stil te staan bij onze emoties, en de Belgische psychiater en filosoof Damiaan Denys snapt wel waarom. ‘Ik bespeur in deze tijd een opmerkelijke interesse in controle,’ vertelt de angstspecialist, met fluitende vogels op de achtergrond. ‘Emotie ontsnapt aan die controle, en dat vinden wij niet prettig. Emoties komen gewoon – wham! – zomaar op en leggen ons bloot. Dat kan heel ontluisterend zijn. Ik kan bijvoorbeeld wel denken dat ik stoer ben, en me stoer voordoen, maar als ik bang ben moet ik toch slikken, of blozen. Een emotie laat in een fractie van een seconde zien hoe het er werkelijk voorstaat.’

We kunnen niet goed uit de voeten met die oncontroleerbaarheid in de rationele, cognitieve maatschappij waarin we leven, gaat Denys verder. ‘Alles moet

beheersbaar zijn. Overal zijn regels voor. En als er bijvoorbeeld iets ernstigs gebeurt – een complicatie op het ziekbed, een ongeval op een festival – gaan we meteen kijken of de regels wel zijn nageleefd. Of er een schuldige kan worden aangewezen. In West-Europa en Amerika speelt dat nog sterker dan in meer zuidelijke landen. We lijken bijna niet in staat om gewoon te kunnen zeggen: wat naar. In zo'n functionele manier van leven is geen ruimte voor negatieve gevoelens, alles moet meteen opgelost.'

LIEVER 'ONPLEZIERIG' DAN 'NEGATIEF'

'We vinden het onprettig, hoe ingewikkelde emoties voelen,' schrijft Brown in haar boek, 'en we weten niet wat we moeten met het ongemak en de kwetsbaarheid die ze met zich meebrengen. De meesten van ons hebben nooit geleerd om ongemak uit te zitten, erover te spreken; eerder hoe het te ontladen of ervan af te komen, of te doen alsof het niet gebeurt.'

Het zit al in de woorden die we gebruiken, vult de Nederlandse psycholoog en hoogleraar mental health promotion Ernst Bohlmeijer aan. 'We praten over "positieve" en "negatieve" emoties. Negatief klinkt als: die zijn niet goed, daar heb je niets aan, die moeten weg. Alsof je zoveel mogelijk positieve emoties moet ervaren. Maar het leven is nou eenmaal ook voor een aanzienlijk deel van de tijd gevuld met onplezierige emoties. Ingrijpende gebeurtenissen als scheidingen en verlies, maar ook dagelijkse ergernissen en tegenslagen.' Bohlmeijer stelt daarom voor om – naar het voorbeeld van de Amerikaanse emotiepsycholoog Paul Ekman – de termen 'positieve emoties' en 'negatieve emoties' te vervangen door 'plezierige' en 'onplezierige' emoties.

Met onze hekel aan onplezierige emoties werken we meer ellende juist in de hand. Bohlmeijer: 'Piekeren is een goed voorbeeld van een slecht werkende manier om met emoties om te gaan, en misschien wel een van de meest voorkomende. Zolang je maar piekert, hoef je niet te voelen. Maar de schade die we veroorzaken door maar niet te voelen en dus ook niets constructiefs met de onderliggende emoties te doen, is groot. De meest voorkomende psychische stoornissen, zoals angst, depressie en verslaving, zijn allemaal emotieregulatiestoornissen. Iemand mist dan de vaardigheid om die emoties te voelen en in goede banen te leiden.'

Het leren van die vaardigheid wordt volgens Bohlmeijer steeds urgenter. 'Het SCP heeft berekend dat er in Nederland negenhonderdduizend mensen burn-outklachten hebben. Waarschijnlijk gaan tienduizenden méér al gebukt onder de chronische stress die aan een burn-out voorafgaat. Als je continu gestrest bent, is

het veel moeilijker om emoties op een goede manier af te wikkelen. Je wordt sneller angstig, sneller boos, kunt niet meer relativieren. Die oerreflex van vechten of vluchten wordt dan alleen maar sterker.’

JEZELF DOORKRIJGEN

Wat te doen? Bij elke tegenvaller op het toilet gaan zitten huilen? En dan? Eerst maar eens een opsteker. Die onplezierige emoties zijn weliswaar niet leuk om te ervaren, maar we kunnen er iets belangrijks mee winnen als we leren om erbij stil te staan. Bohlmeijer: ‘Emoties maken veel duidelijk over je motivatie of je koers. Als je je gekwetst voelt of boos, is de kans groot dat er iets gaande is dat niet past bij je behoeften of waarden. Als iemand bijvoorbeeld zonder mij te raadplegen een etentje organiseert waar ik bij moet zijn, voel ik boosheid. Een nuttige emotie: het maakt me weer even duidelijk hoe belangrijk ik het vind dat dingen met mij overlegd worden en dat ook mijn behoeften worden afgewogen.’ Wat het lastig maakt, is dat we vaak niet eens dóórhebben welke emoties er eigenlijk spelen in een lastige situatie. We worden gewoon heel kwaad. Of heel bang. Het vereist oefening om te leren stilstaan en ons af te vragen: wat is hier aan de hand? En vervolgens stappen te ondernemen om er iets van op te steken. Maken we er een vaste gewoonte van – misschien maar gewoon tegelijk met het oprollen van de yogamat of aantrekken van de hardloopschoenen – dan leren we niet alleen die behoeften helder te krijgen, maar ook te herkennen welke stressveroorzakende verhalen we onszelf bij allerlei incidenten en incidentjes vertellen. Met, gloriënd aan de horizon, de belofte dat we daar straks dan ook íétsje vaker doorheen weten te prikken.

ERBIJ STILSTAAN

Het belangrijkste onderdeel dat we onder de knie moeten zien te krijgen, is leren stilstaan. Doorkrijgen wanneer een emotionele reactie zich voordoet, groot of klein. Brown noemt zo’n moment van teleurstelling, verdriet, boosheid of angst een face down in the arena-moment: het besef dat je met je gezicht in het zand ligt. ‘Iets vertelt je dat het niet goed zit. Het goede nieuws is dat je nog niet precies hoeft te kunnen aanwijzen welke emotie hier in het spel is – het is genoeg om te erkennen dat je iets voelt.’

Ze beschrijft hoe dat erkennen bijvoorbeeld kan gaan: “Ik weet niet wat er aan de hand is, maar ik wil hier gewoon weg. Ik weet alleen dat ik tegen een muur wil rammen. Ik wil koekjes. Veel koekjes. Ik voel me... (teleurgesteld, berouwvol, pissig, gekwetst, kwaad, gebroken, verward, bang, bezorgd, etc.). Ik ervaar...

(veel pijn, kwetsbaarheid, schaamte, gêne, het gevoel overspoeld te zijn).”

NIEUWSGIERIG WORDEN

Hebben we onszelf eenmaal tot een halt gebracht, dan is het de kunst om nieuwsgierig te worden naar die emoties. En daarbij helpt het om inzicht te krijgen in hoe ons hoofd het doorgaans aanpakt als het lastig wordt. Dit is waar dat volgens Brown op neerkomt: ‘In een situatie die op wat voor manier dan ook bedreigend is, reageert het brein heel snel met het creëren van een verhaal. We maken er iets van in ons hoofd. “Ze zullen me wel niet aardig vinden.” “Ik zal het wel niet goed genoeg doen.” De neuroloog en romanschrijver Robert Burton ontdekte dat het brein ons beloont met dopamine als we patronen herkennen en afmaken. Een kloppend verhaal zet zo het beloningssysteem in de hersenen aan, dus hoe sneller dat verhaal er ligt, hoe beter dat voelt. En je voelt al wel aan dat “kloppend” dan helemaal niet “conform de werkelijkheid” hoeft te betekenen. Sterker, dat is het vaak niet. Maar als we ons niet bewust zijn van dat mechanisme gaan we toch mee in die verhalen.’

HET GEVOEL TOELATEN

Iedereen heeft standaardverhalen die hij of zij zichzelf keer op keer vertelt. Het verhaal dat bij Brown altijd meteen oppopt is het ‘ik ben niet goed genoeg’-verhaal. Dus als ze door zo’n opdringerige mail ontdekt dat ze tijdens een belangrijke lezing een belangrijke naam verkeerd heeft uitgesproken, dan is dát de angst die haar overmant en die ze bedekt met boosheid: de angst niet te voldoen aan het beeld van de perfecte wetenschapper. ‘Had ik mezelf in mijn oor kunnen fluisteren terwijl ik daar zat, starend naar die e-mail en vechtend tegen de pijn van het gevoel dat ik door de mand was gevallen, dan zou ik mezelf gezegd hebben: “Dit is het moment. Doe niets. Zeg niets. Haal gewoon adem en zit dit gevoel uit. Verstop je niet. Vecht niet terug. Praat niet, typ niet en benader niemand tot je weer emotionele grond onder de voeten hebt. Het komt goed.”’ Niets doen dus. Daar zitten. Dat is waar we er dwars doorheen gaan. Onze boei, daar midden in de modderpoel van schaamte, verdriet of wanhoop, is zelfcompassie. De veroordelende gedachten even parkeren. Bohlmeijer schreef daarover het nieuwe boek *Compassie als sleutel tot geluk*. ‘We lopen in deze tijd zo over van de zelfkritiek. We mogen geen fouten maken, moeten aan allerlei idealen en normen voldoen. Zelfcompassie is het vermogen om milder te worden voor onze kwetsbaarheden en onvolkomenheden. Daarvoor moeten we die onplezierige emoties wel toestaan.’ Wat inhoudt: onszelf vertellen dat het mag,

dat gevoel van ontoereikendheid. Dat gevoel er niet bij te horen. Zonder dat we om ons heen moeten gaan slaan om ervan af te komen.

Het geeft ons de kans om de dingen die boven komen drijven te integreren in wie we nou eenmaal zijn. ‘Als integratie “heel maken” betekent,’ schrijft Brown, ‘dan is het tegenovergestelde ervan kapotmaken, verwerpen, losmaken, uit elkaar halen, ontrafelen of scheiden. Ik denk dat velen van ons zich zo voelen als ze door het leven gaan.’ Willen we ‘echte’, volledige, authentieke mensen zijn, dan moeten we dus ook plaats inruimen voor schaamte, verdriet, pijn en lelijkheid. Om na het doorwaden van die gevoelens weer een stap richting de kade te zetten, zet Brown ons niet alleen aan tot acceptatie maar ook tot actie. Want wat in de verhalen die we onszelf vertellen is waar? Wat hebben we er zelf van gemaakt? Dat kan vaak heel objectief uitgezocht door gewoon de feiten eens goed te checken.

De mail over haar verkeerde uitspraak deed Brown zich realiseren dat ze eigenlijk een mondaine New Yorkse wil zijn in plaats van een platte Texaanse. Dat ze ‘intellectueel zijn’ baseerde op een definitie van ‘slim’, die alles was wat zij zelf niet was. Brown schreef een nieuw einde aan het verhaal dat ze zichzelf keer op keer vertelde. Ze leerde opnieuw definiëren wat waardevol is, en te gaan houden van wie ze is en waar ze vandaan komt. En ja, daar horen die langgerekte Texaanse klinkers en verkeerde uitspraken óók bij. //

MEER LEZEN? NET VERSCHENEN:

- **Brené Brown, Sterker dan ooit. De wijsheid van vallen en opstaan, A.W. Bruna Lev., € 19,95, e-book € 13,99.**

Dit boek krijg je cadeau bij een abonnement op Psychologie Magazine! Sla om voor meer informatie.

- **Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen, Compassie als sleutel tot geluk. Voorbij stress en zelfkritiek, Boom, € 17,95.**

Plusabonnees kunnen de komende tijd persoonlijke vragen voorleggen aan psychotherapeut Monique Hulsbergen; ga naar psychologiemagazine.nl/vraagadvies

"Alleen door ECHT TE VOELEN kun je anderen raken"

De Vlaamse choreograaf Isabelle Bernaert (42):

‘Mensen zetten hun verdriet liever vast dan het te voelen. Als ik aan de houding en blik van een danser zie dat hij verdriet heeft, vraag ik: “Is alles oké?” Mensen zijn bang om pijn te lijden, dus meestal is alles “oké”. Maar hoe sterker mensen hun gevoel negeren, hoe harder ik ga graven. Ik wil dat brok eruit hebben. Tot de

emotie loskomt en hij gaat schreeuwen voor mijn part. Ik waarschuw hem alvast dat hij zich daarna vreemd zal voelen. Omdat we leren dat het niet mag, je zo uiten. **Maar dat heen en weer gaan van gevoel, net zoals de hartslag heen en weer gaat – dat is toch léven?**

Als kind kon ik hard huilen en flink schreeuwen. De volwassenen om me heen zeiden: “Doe niet zo hysterisch!” of “Maak het niet zo dramatisch.” Waaruit ik leerde: dat is dus fout, je moet je rustig houden. Toch is dat impulsieve, vlammeende gevoel altijd aanwezig gebleven en de enige manier waarop ik mijn hartstocht en vreugde en mijn woede, verdriet en pijn echt kon uiten, is in dans. Daartoe nodig ik mijn dansers ook uit: om, als ze zich eenmaal verlost voelen van dat brok, te laten zien wat daar vanbinnen leeft.

Het publiek voelt dat direct. Als een danser je de rillingen geeft, of kippenvel, dan belichaamt hij letterlijk een gevoel. Mensen bedanken me. Kijken was voor hen een verademing: “**Ah, mijn afgewezen gevoel was dus toch niet zo fout.**” Mensen worden daardoor zelf ook weer vrijer in het delen van hun emoties. Ze voelen zich minder alleen.’

Isabelle Beernaert is met haar nieuwe voorstelling Under my skin in Nederland te zien tot half februari 2016: www.isabellebeernaert.be

"De fado neemt JE PIJN NIET WEG, maar erkent hem"

Maria de Fátima (53), een Portugese fadozangeres die in Nederland woont:

‘Ik ben bang voor pijn, net als iedereen. Maar ik praat er niet over, ik leg mijn verdriet in de fado. Als ik zing, is het alsof ik het deksel van de doos licht waarin ik alles heb gestopt wat pijnlijk is. Toen onlangs een dierbare vriendin overleed, zegde ik mijn optreden die avond niet af – **als ik thuis op de bank was gaan liggen had ik het nog moeilijker gehad.** Juist door te gaan zingen, soms in tranen, wordt mijn ziel minder zwaar. Fado komt van het Latijnse fatum, het lot. Verdrietige dingen gebeuren in het leven. Als ik zing over een gebroken hart, een verloren liefde, mensen die overleden zijn, voel ik die mengeling van emoties die wij saudade noemen: het verlangen naar iets wat niet meer terugkomt.

Het helpt mij, maar ook de mensen die naar mijn muziek luisteren om hun verlies en verlangen te voelen – ook al begrijpen ze soms geen woord van de Portugese teksten. Niet dat hun pijn weggaat, maar het verzacht. Verdriet krijgt in de fado erkenning.

Eén keer werd ik te zeer overmand door emoties. **Mijn moeder was net overleden en de hele begrafenis lang had ik niet kunnen huilen,** het leek wel of ik er niet was. De volgende dag traden we op in een bejaardenhuis en daar voor mij stond

die vrouw, die lieve vrouw die net als mijn moeder aan alzheimer leed. Ik wilde een lied van Amalia Rodrigues inzetten, de moeder van de fado: 'Ik heb afscheid genomen van jou en ik ben doodgegaan' – maar het lukte niet, ik kon alleen maar huilen. Iedereen om mij heen hilde. Muziek helpt om het verdriet los te maken.'

Maria de Fátima treedt met drie verschillende programma's op door heel

Nederland: www.mariadefatima.com

ZO LAAT JE LASTIGE EMOTIES TOE

Hoe leer je onplezierige gevoelens in moeilijke situaties in te passen, in plaats van ze af te reageren of ervoor weg te rennen? Aan de slag met het 'rising strong'-stappenplan van Brené Brown.

STAP 1: Jezelf rekenschap geven

Neem een recente lastige situatie en haal je die weer even scherp voor de geest.

Wanneer beseftte je dat je onderuit was gegaan, wat was het face down in the arena-moment?

STAP 2: Herkende je een van deze reacties?

- Je lichaam reageerde. Met een knoop in de maag, een verhoogde hartslag, blozende wangen of het gevoel te verstijven.
- Gedachten begonnen als een dolle over elkaar heen te buitelen.
- Je herhaalde het gebeurde keer op keer in slow-motion.
- Je begon je beheersing te verliezen: je stond ineens te schreeuwen tegen de kinderen of begon druk een boze e-mail te typen.
- Een andere reactie, namelijk:...

Heb je al enige idee welke emotie je voelde, dan kun je onderstaande vraag aanvullen:

Ik voelde me... (bijvoorbeeld: teleurgesteld, berouwvol, pissig, gekwetst, kwaad, gebroken, verward, bang, bezorgd)

Ik ervoer... (bijvoorbeeld: veel pijn, kwetsbaarheid, schaamte, gêne, het gevoel overspoeld te zijn)

STAP 3: Maak een snelle eerste versie

Schrijf nu een **shitty first draft**, een kort, ongecensureerd verslag van wat er in je omgaat. Zo ontdek je welk verhaal je jezelf over deze situatie vertelt. Brené Brown: 'Probeer niet netjes of samenhangend te zijn. Laat even niet die rationele volwassene aan het woord, maar gewoon dat stampvoetende, zelfgenoegzame,

verwarde of lamgeslagen kind.’

Zet binnen een kwartier iets korts achter deze punten:

Mijn gevoelens:...

Mijn lichaam:...

Mijn gedachten:...

Mijn overtuigingen:...

Mijn gedrag:...

Het verhaal dat ik mezelf vertel:...

Belangrijk bij stap 3:

- Geef jezelf toestemming om op te schrijven wat er in je opkomt. Niet filteren, polijsten, piekeren.
- Tolerereer onzekerheid. Zie je jezelf iets opschrijven wat je niet begrijpt? Zet er dan een vraagteken bij, of noteer in de kantlijn ‘Wat gebeurde hier nou?’, en schrijf vooral verder.
- Hou je niet in. Als je je zorgen begint te maken over **wat mensen zullen denken als ze dit lezen**, zit je op het goede pad.

STAP 4: Analyseer: wat gebeurt er en waarom?

Waarom ben ik vandaag zo hard voor iedereen om me heen? Wat maakt me zo kwaad? Waarom voel ik me zo overweldigd door dat gesprek op mijn werk? Wat gebeurt er daar in die knoop in mijn maag?

Bijvoorbeeld: je gezicht wordt rood en de hitte jaagt door je borst bij het nieuws dat een collega de leiding krijgt over een nieuw project. De bedoeling van het rising strong-proces is **herkennen dat je een emotionele reactie vertoont, en vervolgens nieuwsgierig worden**: waarom gebeurt dat?

STAP 5: Een reality-check

Uit de vorige stappen is naar voren gekomen wat het verhaal is dat je jezelf vertelt. Om te onderzoeken wat waar is van dat verhaal en wat niet, beantwoord je de volgende vragen:

- Wat moet ik nog meer weten over de situatie om te onderzoeken hoe het er werkelijk voor staat?
- Wat moet ik nog meer weten over de personen die hier een rol in spelen?
- Wat moet ik leren over mezelf?

Brown geeft een voorbeeld: ‘Stel, ik heb een shitty first draft geschreven over een collega die me een rare blik toewierp tijdens een vergadering. Dit is het verhaal dat ik mezelf vertel: “Ze vindt mijn aanpak stom. Ze vindt me slecht in mijn

werk.” In stap 5 ga ik dat checken: wat is een vaststaand feit en wat maak ik ervan?’

STAP 6: Welke belangrijke les kan ik hieruit trekken?