

Inhoud

INLEIDING	3
1. BEWUST WEERBAAR WORDEN ZONDER STRESS	7
<i>Weerbaar worden tegen veranderingen en stress</i>	8
<i>Wat betekent jezelf veranderen?</i>	10
<i>Bewust veranderen door 'Doen, tot het gewend is'</i>	12
<i>Hoe werkt 'Doen, tot het gewend is'?</i>	14
<i>Het algemene principe van veranderen</i>	16
<i>Voorbeelden van bewust veranderen.....</i>	18
<i>Samenvatting.....</i>	20
2. VERDERE HULP BIJ WEERBAAR WORDEN	21
<i>Je eigen waarheid ontdekken</i>	22
<i>Een dagboek bijhouden.....</i>	23
<i>Beschermingsmechanismen en denkfouten</i>	24
<i>Heroriënteren na een trauma of levensvraag.....</i>	26
<i>Openstaan voor anderen.....</i>	28
<i>Een flexibeler en weerbaarder mens worden.....</i>	30
<i>Samenvatting.....</i>	34
BIJLAGE A. HOE ZIEN WIJ DINGEN EN GEBEURTENISSEN?	37
<i>Menselijke geestkracht</i>	38
<i>Referentiekader – innerlijke verhalen</i>	40
<i>Subjectieve indrukken.....</i>	42
<i>Eerste indrukken zijn hardnekkig.....</i>	44
<i>Subjectieve oordelen en vooroordelen</i>	46
<i>Suggestie en de self-fulfilling prophecy</i>	48
<i>Verbeelding en verwachtingen.....</i>	50
<i>Samenvatting.....</i>	52

BIJLAGE B. HOE FUNCTIONEREN WIJ?	53
<i>Positief of negatief denken</i>	54
<i>Hoe ervaren we iets? ... zijn uiterlijke verschijning</i>	56
<i>Nonverbale communicatie voel je onbewust</i>	58
<i>Feedback om beter te communiceren</i>	60
<i>Rol – je aangenomen houding – en flexibiliteit</i>	62
<i>Het nut van regelmaat en discipline</i>	64
<i>Samenvatting</i>	66
BIJLAGE C. HOE HOUDEN WIJ ONS GAANDE?	67
<i>Stilstaan is achteruitgaan</i>	68
<i>Wat doet automatisering met je?</i>	70
<i>Bewegen is goed voor lichaam én geest!</i>	72
<i>Samenvatting</i>	74
BIJLAGE D. HOE VERTROUWEN WIJ?	75
<i>Vertrouwen – dat wat alles anders maakt</i>	76
<i>Zelfvertrouwen – het vertrouwen in je zelf</i>	78
<i>Relatievertrouwen – het vertrouwen in elkaar</i>	80
<i>Samenvatting</i>	82
BIJLAGE E. WAT WETEN WIJ VAN STRESS?	83
<i>Hoe ontstaat stress en wat doet het met je?</i>	84
<i>Omgaan met stress</i>	86
(a) <i>Stress-problemen te lijf</i>	88
(b) <i>Doe-boek over veerkracht en stress</i>	90
(c) <i>Mindfulness tegen ongezonde stress</i>	91
<i>Samenvatting</i>	92
EPILOOG	93
INDEX	95

Aankondigingen

1.

Sommige mensen kunnen deze gids als overweldigend ervaren vanwege de vele adviezen om perfect te worden.

Bedenk dan dat iemand die zich deze adviezen eigen heeft gemaakt – d.w.z. ze onbewust gebruikt – ze niet zo zou opschrijven als ik heb gedaan.

2.

Deze gids is nadrukkelijk alleen bedoeld voor diegenen die geen hulp van een professionele therapeut nodig hebben.

3.

Omwille van de eenvoud heb ik overal in deze gids 'hij' gebruikt; en 'je' omdat dit minder afstand schept.

Over deze gids

Deze gids bevat adviezen over weerbaarheid en stress.

Dit is géén leesboek vol spannende avonturen.

Voor wie zijn deze adviezen bedoeld?

Voor ieders begrip. Jongeren leggen hiermee een solide fundament voor later. Middelbaren blijven hiermee bij de tijd. En ouderen worden hiermee meer weerbaar.

Adviezen over weerbaarheid in het algemeen,

géén zelfhulp boek dat zegt hoe je moet afvallen of paardrijden.

Waarom over weerbaarheid in het algemeen?

We hebben nog maar het begin gezien van wat er aan onbekende veranderingen op ons af gaat komen in de komende jaren. Daarom zullen we onze weerbaarheid (veerkracht) moeten vergroten, willen we niet gestrest raken. Dat kan door meer flexibel te gaan denken en beter te begrijpen hoe wij functioneren.

Is veranderen zonder stress dan zo moeilijk?

Het principe van veranderen is eenvoudig, dat staat op twee pagina's. Maar soms vraagt het veel doorzettingsvermogen. Als dat niet lukt, kan gemakkelijk stress ontstaan.

Waarom zou het mij niet lukken om te veranderen?

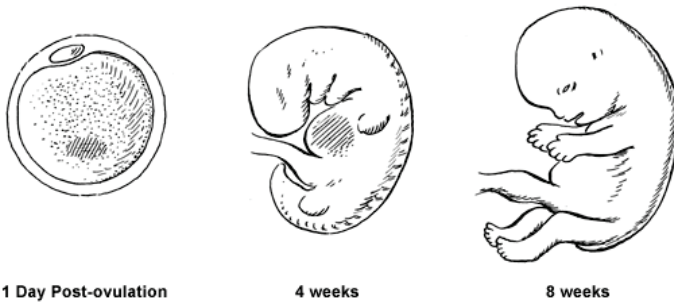
De moeilijkheid zit in het bepalen van (a) dat je moet veranderen, (b) waar naartoe je wilt veranderen en (c) dat de verandering bij je algemene instelling moet passen. Vooral (a) is moeilijk, want we zien vaak onze kwetsbaarheden niet.

Waarom zien we onze kwetsbaarheden niet?

We zijn helemaal gewend aan hoe we geworden zijn. Daarom zien we niet wat we zouden moeten veranderen.

Hoe zouden we wel kunnen zien wat we moeten veranderen?

Door meer zelfkennis. Daarom zijn vijf bijlagen gewijd aan hoe mensen functioneren en met andere mensen omgaan.



Groei van een bevruchte eicel. (niet op schaal)

(Illustratie van: Public Broadcasting Service (pbs.org))

Inleiding

De mens is plooibaar, een wezen
dat aan alles kan wennen.

—Dostojevski

Weerbaar zijn houdt in dat je kunt meegaan met de veranderingen die je overkomen, zonder gestrest te raken. Meegaan met externe veranderingen betekent dat je zelf verandert. Daarom is het nuttig om te begrijpen hoe veranderen in zijn werk gaat.

We zijn we al heel vaak veranderd in ons jonge leven! Bedenk maar hoe we opgroeiden en ons ontwikkelden:

We begonnen ons leven als een bevruchte eicel, die met het blote oog nauwelijks te zien was en die door celdeling elke zoveel uur verdubbelde in grootte. Ons nieuwe leven kreeg vorm, bepaald door de genen van onze ouders. Botten, ledematen en organen ontstonden. En niet te vergeten ons zenuwstelsel en brein.

Na zo'n negen maanden in vruchtwater te hebben gelegen, werden we geboren en moesten we gaan ademen. Pfft, dat was echt veranderen! We moesten ook wennen om onszelf in leven te houden, los van de voedende navelstreng. Gelukkig hadden we ook een zuigreflex en enkele andere eigenschappen, en – heel belangrijk – de zorg van onze ouders.

Vervolgens gingen we lopen en praten, groeiden we op van baby tot peuter. Door vallen en opstaan en andere ervaringen, werd ons zenuwstelsel inclusief brein steeds verder ontwikkeld. We gingen naar school en moesten wennen aan een nieuwe omgeving met andere kinderen, ook een grote verandering. Zo groeiden we steeds verder op en ontwikkelden we ons door alles wat we meemaakten. Na ons tiende begon de puberteit waarin onze seksualiteit zich ontwikkelde, we afstand namen van onze ouders en onze eigen weg zochten – nog meer grote veranderingen.

We leerden een beroep of vak, en konden zo langzamerhand op eigen benen staan. De eerste baan was flink wennen in een totaal andere omgeving met nieuwe collega's acht uur per dag, maar dat was leuk. We vonden een partner, spannend, maar ook dat was wennen om steeds samen

te zijn. Mogelijk kregen we ook kinderen, die nog grotere veranderingen in ons leven brachten. — Zo hebben we ons steeds aangepast aan veranderende omstandigheden.

Het zou logisch zijn als we door al dat veranderen nu gemakkelijk hebben leren veranderen en dus weerbaar zouden zijn, maar het tegendeel is waar! Naarmate we ouder worden, nemen onze gewoontes en meningen een steeds vastere vorm aan – dat belemmert helaas het aanpassen aan nieuwe externe omstandigheden. Daardoor worden we minder weerbaar. We zijn geworden wat we gewend zijn. Als volwassene denken we daarom dat veranderen eigenlijk niet meer nodig is. Alles gaat toch prima zo?

Het grote voordeel van onze vaste gewoontes, overtuigingen en vaardigheden – onze aangeleerde kenmerken en eigenschappen, in dit boek genoemd: *gewenningen* – is wel dat we al onze ervaring van eerdere jaren automatisch hebben leren gebruiken. Daarmee kunnen we nu heel complexe handelingen moeiteloos onbewust uitvoeren, zonder erbij na te hoeven denken. Heel makkelijk!

Het nadeel daarvan is echter dat we daardoor steeds moeilijker kunnen veranderen voor de grote veranderingen van vandaag. We worden minder weerbaar en sluiten ons af voor verdere veranderingen. Daardoor hebben we steeds meer moeite om ons aan te passen aan ongewilde veranderingen en worden we meer vatbaar voor stress.

Om toch te kunnen leven met een ongewilde verandering, kunnen we een beschermingsmechanisme gebruiken om ons de anders te grote spanningen of emoties te besparen. We verdringen de ongewilde verandering, zoeken een acceptabele verklaring waarom we niet hoeven te veranderen of zoeken afleiding in vluchtgedrag.

Als we zouden weten hoe we zonder stress kunnen veranderen, zouden we kunnen proberen onze gewenningen wel aan te passen aan externe veranderingen – geen excuus of uitvlucht nodig hebben. Dat is uiteindelijk wel zo makkelijk voor onszelf en prettiger voor mensen in onze omgeving. Het doel van de adviezen in deze gids is te laten zien hoe je dat zonder stress bewust kunt proberen te doen.

Weerbaar in een woelige wereld biedt praktische adviezen over onze aangeleerde gewenningen – gewoontes, overtuigingen en vaardigheden – die we zouden moeten veranderen om flexibeler te gaan denken, doen en voelen. Anders kan stress ontstaan door onze reactie op een ongewilde

gebeurtenis of situatie. We willen die niet, en denken dat die oneerlijk, onterecht of fout is. We winden ons hier steeds meer over op, net zo lang tot we gestrest worden. We gaan ons slachtoffer voelen van oorzaken die buiten onze macht liggen, die we niet kunnen veranderen. De enige oplossing is dan zelf te veranderen.

Deze gids biedt veel praktische adviezen, veel te veel om allemaal op te volgen – dat zou bijna onmenselijk zijn. Voor bepaalde problemen zullen echter wel bruikbare adviezen in deze gids te vinden zijn.

Deze adviezen gaan over hoe je veel gewenningen zonder stress bewust kunt veranderen, maar zij zullen niet proberen je op een bepaalde manier te veranderen. Waar naartoe je wilt veranderen, moet je zelf weten. Er worden alleen tips gegeven hoe je eventuele problemen daarbij kunt verminderen. Veranderen begint en eindigt bij jezelf. Je kunt alleen gewenningen veranderen als jij de behoefte daartoe voelt, weet hoe je wilt gaan denken, doen en voelen ... en weet hoe je dat kunt realiseren. Dat vertelt deze gids.

Er zijn veel boeken over veranderen geschreven. Managementboeken gaan vooral over hoe je anderen kunt veranderen. Verder zijn er veel zelfhulpboeken geschreven over bepaalde soorten van verandering, bijvoorbeeld om af te slanken of paard te rijden. Dit boek gaat over weerbaar worden, hoe je jezelf bewust kunt veranderen zonder stress, waarbij je zelf moet bepalen waar naartoe je wilt veranderen.

Ik heb deze praktische adviezen geschreven aan de hand van wat ik hierover uit nieuwsgierigheid gelezen heb, getoetst aan eigen ervaringen en inzichten. Ik ben geen psycholoog of therapeut.

“Misschien is niets geheel waar, en zelfs dat niet” (Multatuli). Iedereen heeft zijn eigen waarheid, wordt verkondigd in deze gids. Dit is mijn waarheid en ik hoop genoeg ruimte te hebben gelaten voor het hebben en ontwikkelen van andere waarheden.

Samengevat: We bezitten aangeboren eigenschappen (ontstaan door de genen van onze ouders) en aangeleerde gewenningen (ontstaan door onze ervaringen). Naarmate we ouder worden, bemoeilijken onze gewenningen ons steeds meer om te veranderen.

Structuur van deze gids met praktische adviezen

Deze gids bestaat uit twee hoofdstukken en vijf bijlagen. Hoofdstuk 1 bevat de basis en vertelt hoe we ons zonder stress bewust kunnen proberen te veranderen. Hoofdstuk 2 biedt verdere hulp om een flexibeler en weerbaarder mens te worden.

De bijlagen A tot en met E verdiepen de bewustwording van hoe mensen functioneren en met elkaar omgaan, waardoor je beter zult inzien wat je mogelijk zou kunnen, moeten of willen veranderen. Zij bevatten veel informatie, dus liefst stukje bij beetje, naar wens te gebruiken.

De twee hoofdstukken en vijf bijlagen zijn achtereenvolgens:

1. **Bewust weerbaar worden zonder stress** – over hoe we onszelf bewust kunnen veranderen; dit is de basis van deze gids.
2. **Verdere hulp bij weerbaar worden** – over verdere hulp en hoe we een flexibeler en weerbaarder mens kunnen worden.

BIJLAGEN

- A. **Hoe zien wij dingen en gebeurtenissen?** – over hoe wij dingen en gebeurtenissen subjectief zien.
- B. **Hoe functioneren wij?** – over hoe wij functioneren, een rol tegenover anderen spelen en verwachtingen koesteren.
- C. **Hoe houden wij ons gaande?** – over hulpmiddelen en hun effect. Over het belang van fysiek en mentaal in beweging te blijven.
- D. **Hoe vertrouwen wij?** – over de sleutelrol die vertrouwen in ons leven speelt en hoe we deze rol kunnen versterken.
- E. **Wat moet ik weten over stress?** – over stress en wat we daartegen kunnen doen.

Dit boek is onderverdeeld in 37 paragrafen die zelfstandig gelezen kunnen worden. Hierdoor zijn herhalingen ontstaan. Tot slot een uitgebreide index om onderwerpen terug te vinden.