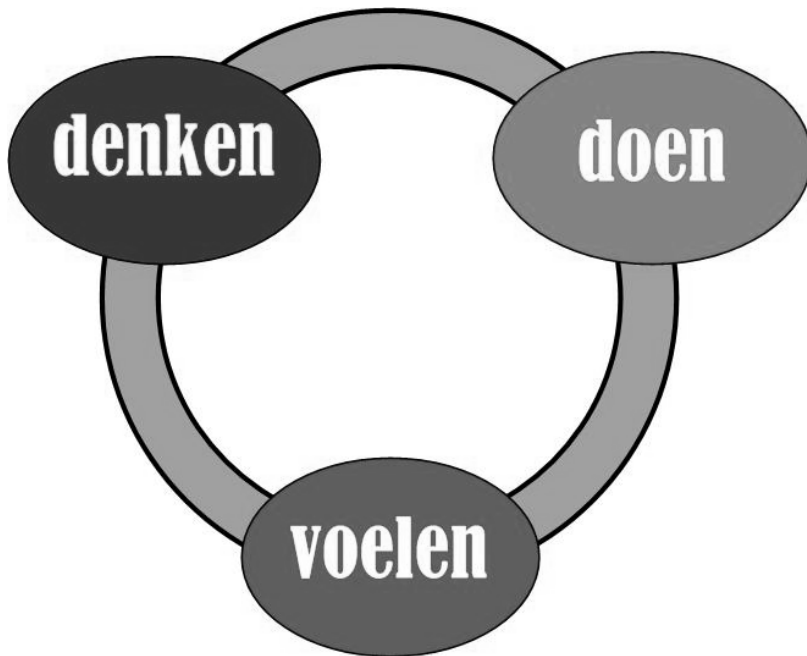


Veranderen is effe wennen



Praktische gids
over veranderen en stress

Hein van Steenis

Calbona Uitgeverij
www.calbona.nl
info@calbona.nl

Eigen Baas - de beste die je ooit zult hebben (Calbona) is een voorloper van dit boek. Enkele afbeeldingen en teksten zijn daaruit overgenomen. Veel citaten zijn afkomstig uit het Groot Citatenboek van Gerd de Ley (Fontein, 2001); de namen van hun auteurs staan ook in de index.

Met veel dank aan Anne Martine, Marijke, Wilma, Jojet en Wendelien voor hun commentaar. Speciale dank aan Hans die me behoedde voor veel taal- en denkfouten, en constructief heeft meegedacht.

ISBN: 978-94-92228-49-9

NUR: 600 Non-fictie informatief/professioneel algemeen

NUR: 770 Psychologie Algemeen

NUR: 801 Management Algemeen

© 2015 H. van Steenis (hein@vsteen.nl)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsdrager, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur/uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

No part of this book may be reproduced in any form by print, photo print, microfilm or any other means without written permission from the author/publisher.

*Een wijs man
zoekt het bij zichzelf,
een dwaas
zoekt het in anderen.*

—Confucius (551 - 479 vC)

Inhoud

INLEIDING.....	1
<i>Structuur van de gids</i>	<i>4</i>
1. HOE KUNNEN WE BEWUST VERANDEREN?.....	5
<i>Wat betekent jezelf veranderen?</i>	<i>6</i>
<i>De vijf stappen van veranderen.....</i>	<i>8</i>
<i>Bewust veranderen door 'Doen, tot het gewend is'</i>	<i>10</i>
<i>Het principe van 'Doen, tot het gewend is'</i>	<i>12</i>
<i>Voorbeelden van bewust veranderen</i>	<i>14</i>
<i>Weerbaar worden tegen veranderingen en stress</i>	<i>16</i>
<i>Is de mens een machine?</i>	<i>18</i>
<i>Samenvatting</i>	<i>20</i>
2. VERDERE HULP BIJ HERORIËNTEREN.....	21
<i>Je eigen waarheid ontdekken</i>	<i>22</i>
<i>Een dagboek bijhouden</i>	<i>23</i>
<i>Beschermingsmechanismen en denkfouten.....</i>	<i>24</i>
<i>Heroriënteren na een trauma of levensvraag</i>	<i>26</i>
<i>Openstaan voor anderen</i>	<i>28</i>
<i>Een flexibeler en weerbaarder mens worden.....</i>	<i>30</i>
<i>Samenvatting</i>	<i>34</i>
BIJLAGE A. HOE ZIEN WIJ DINGEN EN GEBEURTENISSEN?.....	37
<i>Subjectieve indrukken</i>	<i>38</i>
<i>Menselijke geestkracht.....</i>	<i>40</i>
<i>Referentiekader</i>	<i>42</i>
<i>Subjectieve oordelen en vooroordelen</i>	<i>44</i>
<i>Eerste indrukken zijn hardnekkig.....</i>	<i>46</i>

<i>Suggestie en de selffulfilling 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? ... uiterlijke verschijning</i>	56
<i>Nonverbale communicatie voel je onbewust</i>	58
<i>Rol – je aangenomen houding – en flexibiliteit</i>	60
<i>Het nut van discipline</i>	62
<i>Feedback om beter te communiceren</i>	64
<i>Samenvatting</i>	66
BIJLAGE C. HOE HOUDEN WE 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 WE?	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 WE VAN STRESS?	83
<i>Hoe ontstaat stress en wat doet het met je?</i>	84
<i>Omgaan met stress</i>	86
<i>(a) Stress-problemen te lijf</i>	88
<i>(b) Doe-boek over veerkracht en stress</i>	90
<i>(c) Mindfulness tegen ongezonde stress</i>	91
<i>Samenvatting</i>	92
INDEX	94

Over deze gids

Dit is een gids over veranderen en over de stress die daarbij kan ontstaan,

géén leesboek vol spannende avonturen.

Een gids over veranderen in het algemeen,

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

Waarom over veranderen in het algemeen?

We hebben nog maar het begin gezien van wat er aan veranderingen op ons af gaat komen in de komende jaren. Het is duidelijk dat we vaker zullen moeten veranderen, maar niemand weet nog hoe. Daarom is dit een gids over veranderen in het algemeen.

Is veranderen dan zo moeilijk?

Het proces van veranderen is eenvoudig genoeg; dat wordt uitgelegd in twee bladzijden. Maar het zal veel tijd en doorzettingsvermogen vragen.

Waarom lukt het me toch niet om te veranderen?

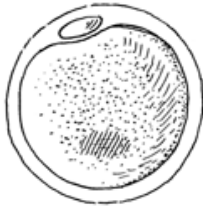
De moeilijkheid zit vooral in het bepalen van (a) dat je moet veranderen, en (b) waar naartoe je wilt veranderen. Dit is moeilijk omdat we onze onvolkomenheden zelf niet goed kunnen zien.

Waarom kunnen we onze onvolkomenheden niet zien?

We zijn helemaal gewend aan hoe we geworden zijn en daarom zien we niet wat we zouden moeten veranderen. Als je de noodzaak niet inziet – niet echt wilt – lukt veranderen niet.

Hoe zouden we wel kunnen zien wat we moeten veranderen?

Door meer over jezelf na te denken, meer zelfkennis krijgen. Daarom is twee-derde van de gids (de vijf bijlagen) gewijd aan hoe mensen reageren en met andere mensen omgaan.



1 Day Post-ovulation



4 weeks



8 weeks

illustratie van: Public Broadcasting Service (pbs.org)

Inleiding

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

Leven is veranderen, wordt gezegd. En wat zijn we al veranderd in ons leven! Bedenk hoe we opgroeiden en ons ontwikkelden:

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

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

Vervolgens gingen we lopen en praten, groeiden we op van baby tot peuter, en gingen we naar school. Ook een grote verandering want we moesten wennen aan een nieuwe omgeving met andere kinderen. 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, maar dat was spannend. We vonden een partner, leuk maar ook dat was wennen om steeds samen te zijn. En mogelijk kregen we ook kinderen, die grote veranderingen in ons leven brachten.

- In onze ontwikkeling zijn we heel vaak veranderd en zo zijn we steeds vaster gewend geraakt aan onze manier van leven.

Het zou logisch zijn als we door al dat veranderen nu gemakkelijk zouden kunnen veranderen, maar het tegendeel is waar! Naarmate we ouder worden, nemen onze gewoontes en meningen een vastere vorm aan – dat belemmert helaas ons aanpassen aan de veranderingen om ons heen. Als volwassene denken we dat veranderen eigenlijk niet meer nodig is. Alles gaat toch prima zo? Onjuist, want als we zelf niet mee veranderen met de grote veranderingen van vandaag, blijven we morgen achter en verstenen we op den duur.

We ontwikkelden onbewust onze vaste gewoontes en vaardigheden, waarin al onze ervaring van alle eerdere jaren opgenomen is. Daarmee kunnen we heel complexe handelingen moeiteloos uitvoeren, zonder erbij na te hoeven denken. Onbewust hebben we door vallen en opstaan leren lopen. Door brabbelen hebben we leren praten. Door mogelijkheden te overwegen, hebben we onze overtuigingen gevormd. Dat was allemaal niet makkelijk in het begin, maar al doende hebben we ons dat allemaal eigen gemaakt. Nu gebruiken we onze gewoontes, meningen en vaardigheden allemaal automatisch.

Naarmate we ouder worden, worden deze gewoontes, overtuigingen en vaardigheden steeds vaster en zekerder. Als we er steeds bij zouden moeten nadenken, zou er nog geen duizendste van onze dagelijkse bezigheden uit onze handen komen. Heel efficiënt dus die ervaring, maar het zorgt er later wel voor dat we ons gaan afsluiten voor verdere veranderingen en moeite hebben om ons aan te passen aan ongewilde veranderingen.

Om toch te kunnen leven met een ongewilde verandering, kunnen we onbewust 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 wel zou weten hoe we kunnen veranderen, kunnen we proberen ons bewust aan te passen aan de verandering – geen excuus of uitvlucht meer nodig hebben. Dat is uiteindelijk wel zo makkelijk voor onszelf en prettiger voor mensen in onze omgeving. Dat kan met deze gids.

Veranderen is effe wennen is een praktische gids over onze gewoontes, overtuigingen en vaardigheden die we bewust kunnen veranderen door anders te gaan denken, doen en voelen. Uitgangspunt is dat vrijwel iedereen beschikt over de mogelijkheden om zelf antwoorden en oplossingen hiervoor te vinden.

We kunnen deze gids ook gebruiken om onszelf preventief te versterken door een beter begrip van veranderen, zodat wij toekomstige veranderingen beter in de hand kunnen houden – meer weerbaar zijn. Zodat we ons niet het slachtoffer gaan voelen van oorzaken die buiten ons liggen, en we gestrest zouden worden.

Deze gids gaat over hoe je bewust kunt veranderen, maar hij zal 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 jezelf veranderen als jij de behoefte daartoe voelt, weet hoe je wilt gaan denken, doen en voelen ... en weet hoe je dat kunt realiseren. Dat staat in deze gids.

Ik heb deze praktische gids geschreven aan de hand van wat ik hierover uit nieuwsgierigheid gelezen heb, aangevuld met eigen ervaringen en inzichten; ik ben geen psycholoog, hersenonderzoeker of therapeut. Ik heb niet gestreefd naar volledigheid.

“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.

Waarschuwing

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

Structuur van de gids

Deze gids bestaat uit twee hoofdstukken en vijf bijlagen. Hoofdstuk 1 bevat de basis van de gids en vertelt hoe je bewust kunt veranderen. Hoofdstuk 2 geeft verdere hulp bij heroriënteren en geeft algemene raad om een flexibeler en weerbaarder mens te worden.

De bijlagen A tot en met E verdiepen de bewustwording van je omstandigheden, 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. **Hoe kunnen we bewust veranderen?** – over hoe we onszelf kunnen veranderen; dit is de basis van deze gids.
2. **Verdere hulp bij heroriënteren** – 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 blijven bewegen.
- 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.

De gids eindigt met een uitgebreide Index die gebruikt kan worden om onderwerpen terug te vinden.

De gids is onderverdeeld in 36 paragrafen die zelfstandig gelezen kunnen worden. Daardoor zijn veel herhalingen ontstaan.

1.

Hoe kunnen we bewust veranderen?

Het heden van nu is straks verleden,
 het huidig bestel verdwijnt alreeds,
 en de eerste van nu, is de laatste straks, want de
 tijden veranderen steeds.

—Bob Dylan

Dit eerste hoofdstuk geeft de basis van deze gids: Hoe kunnen we bewust veranderen?

Iedereen kan bewust veranderen, zoals duidelijk wordt in de volgende paragrafen over:

... veranderen, waarom je dat toch zou doen en hoe je merkt wanneer je dat moet doen.

... de vijf stappen van heroriënteren of veranderen.

... hoe je bewust kunt veranderen door het gewoon te doen – zoals we dat altijd al gedaan hebben.

... denken, doen en voelen, die onderling steeds moeten gaan overeenstemmen.

... vier voorbeelden van hoe bewust veranderen in zijn werk zou kunnen gaan.

... hoe je preventief weerbaarder kunt worden tegen toekomstige veranderingen.

... de verschillen tussen mens en machine.

Wat betekent jezelf veranderen?

Onze grootste illusie is te geloven dat we zijn wat we denken te zijn.

—H.F. Amiel

Veranderen in deze gids betekent dat we anders gaan denken, doen en voelen over een verandering. Andere woorden hiervoor zijn heroriënteren en aanpassen. De verandering kan groot of klein zijn.

Het gaat mij hierbij niet om uiterlijkheden, zoals meer biceps of een facelift, maar om innerlijke hoedanigheden. Essentiële veranderingen waarbij het belangrijk is of je openstaat voor nieuwe ideeën, bereid bent om ingesleten gewoontes te herzien en anders te gaan leven.

We denken dat wij steeds dezelfde blijven, maar in feite veranderen we steeds al door nieuwe ervaringen, door alles wat we meemaken in ons leven. We maken kennis met een nieuwe wijze van denken en adopteren die wijze op onze eigen manier. We zien hoe iemand iets op een handige manier doet, en we nemen die manier over. We zijn getuige van een ontroerende bijeenkomst en gaan ons anders voelen. Zo verwerken wij onbewust al onze ervaringen. Dat hebben we vanaf onze geboorte steeds zo gedaan en zo hebben we ons ontwikkeld.

Ondanks alle pogingen van vooral ouders en docenten om ons een bepaalde richting op te sturen, hebben wij door verwerking van onze ervaringen keuzes gemaakt door bepaalde ervaringen meer of minder belangrijk te vinden. Die keuzes zijn onbewust door ons brein gemaakt en na verwerking daar ook opgeslagen. En door deze gids kunnen we die keuzes ook bewust maken of veranderen.

Soorten verandering

We passen ons moeiteloos aan kleine veranderingen aan of nemen die over. Gewilde veranderingen kosten vaak enige moeite om ons denken, doen en voelen aan te passen voordat we ons de verandering hebben eigen gemaakt, maar dat doen we graag. Eventuele problemen lossen zich op omdat we de verandering willen.

Meer moeite hebben we met ongewilde veranderingen waaraan we ons zouden moeten aanpassen. Hoe ingrijpender de verandering is in ons leven, hoe meer weerstand we zullen ondervinden. Ons aanpassen is moei-

lijk vanwege onze ingesleten gewoontes en onze vaste manier van leven. We willen die verandering niet want die gaat in tegen wat we gewend zijn.

Zoals gezegd, er zijn dan twee mogelijkheden: bewust veranderen, of onbewust een mechanisme zoeken om ons te beschermen tegen te grote spanningen of emoties die gepaard zouden gaan met de verandering. Deze beschermingsmechanismen komen verder ter sprake in de paragraaf hierover in het volgende hoofdstuk 2.

Toch is het beter om wel te veranderen, want dan kunnen we volledig onszelf zijn. Dat spaart energie omdat je je dan niet anders hoeft voor te doen dan je echt bent, en het is ook plezieriger voor anderen met wie je te maken hebt.

Hoe merk je dat je bewust moet veranderen?

Als we ons zouden realiseren dat we een beschermingsmechanisme gaan gebruiken, zouden we kunnen proberen ons toch aan te passen. Dat vergt het nodige zelfinzicht, want wij kunnen onszelf niet objectief zien. Ook niet goed beoordelen hoe we in onze omgeving passen, en wat we zouden moeten veranderen. We zijn geworden wat we gewend zijn en zien daarom weinig reden voor verandering.

Opgroeiende kinderen hebben ouders en anderen die hen helpen in hun ontwikkeling; met hun hulp verkennen zij de wereld en proberen zij daarin hun plaats te vinden. De wat oudere lezer van deze gids zal zelf moeten beoordelen wanneer hij eigenlijk zou moeten veranderen. Hoe ouder je bent, hoe moeilijker dat meestal gaat, want dan zijn onze gewoontes meer ingesleten en leven we vaster. Daardoor zijn onze onvolkomenheden steeds minder goed te herkennen, en wordt de keuze om bewust te veranderen steeds moeilijker.

We kunnen alleen afleiden wat wij anders of beter zouden kunnen doen door zelfbeoordeling en te zien hoe anderen reageren op ons gedrag en onze uitingen. En wanneer we niet tevreden zijn met hun reacties op ons gedrag, ons afvragen wat we anders of beter hadden kunnen doen.

Samengevat: Zelfreflectie en zelfbeoordeling zijn nodig om te begrijpen wanneer en hoe we bewust willen veranderen.

De vijf stappen van veranderen

De belangrijkste gevaren in dit leven zijn de mensen die alles willen veranderen en de mensen die niets willen veranderen. —

Nancy Astor

Om het verloop van heroriënteren of veranderen te begrijpen, val ik terug op enkele oude wijsheden. Nietzsche schreef: “Feiten bestaan niet, alleen interpretaties.” De Franse schrijfster Anaïs Nin verwoordde dit nog anders: “We zien dingen niet zoals ze zijn, we zien dingen zoals wij zijn.”

Met andere woorden: als een ongewilde verandering of nieuwe gebeurtenis bij ons weerstand oproept, komt dat omdat wij dénken dat die slecht voor ons zal uitpakken of de aanpassing ongewenst is. Mogelijk is dat ook zo, maar de verandering of nieuwe gebeurtenis is op zich niet goed of slecht! Het is onze verwachting of reactie die maakt dat wij een verandering slecht of goed vinden. Het hangt er helemaal van af welke betekenis we aan de gebeurtenis hechten. Onze indrukken zijn subjectief. Want wat iemand een ramp vindt, vindt een ander misschien juist een zegen!

Je vindt een ingesleten gewoonte prima, want je doet het al zo lang op deze manier en dat bevalt uitstekend. Maar er verandert iets in je leven waardoor die gewoonte eigenlijk niet langer past. Je zou anders moeten gaan denken of doen, maar dat is niet eenvoudig omdat je de verandering niet wilt en de noodzaak ervan (nog) niet inziet. Ook hier is je instelling of reactie bepalend of je wilt veranderen of niet.

Je zou de conclusie kunnen trekken dat heroriënteren (anders gaan denken) toch heel eenvoudig zou moeten zijn: verander je verwachting of instelling, ga anders denken en klaar is Kees. Maar dat is nu juist het probleem! Onze verwachting of instelling werd bepaald door onze opvoeding, scholing, omgang met anderen, en alles dat we tot nu toe hebben meegemaakt – het resultaat van tientallen jaren ontwikkeling, dat ergens diep in ons onbewuste vastligt, waaraan we gewend zijn geworden en dat ontoegankelijk is. Hier noem ik dat voor het gemak je referentiekader, het filter waarmee je alles beoordeelt wat je ervaart en dat je reactie stuurt. Daarin zit geen schakelaar om een instelling en reactie even om te zetten. We moeten veranderingen in ons referentiekader moeizaam zelf maken, door bewust te veranderen.

Er zijn veel manieren om ongewilde veranderingen uit de weg te gaan door ze te negeren of een ander beschermingsmechanisme te zoeken om te grote spanningen of emoties te vermijden.

Het verwerken van veranderingen gaat net als bij rouwverwerking in vijf stappen (Kübler-Ross):

Ontkennen → Boosheid → Twijfel → Missen → Accepteren

1. Onze eerste reactie bij een ongewilde gebeurtenis is meestal het ontkennen ervan: Dat kan niet waar zijn!
2. De tweede stap is boosheid: Waarom moet dat mij overkomen? Waaraan heb ik dat verdiend?
3. Daarna twijfel: Misschien is de verandering onvermijdelijk, en moet ik die dan toch maar gaan accepteren.
4. De vierde stap is: Ik zal de oude situatie gaan missen, maar er zitten ook goede kanten aan de nieuwe situatie.
5. Ten slotte, accepteren: Het is toch een verandering die ik moet aanvaarden en die uiteindelijk ook acceptabel is.

Om een verandering te accepteren, doorlopen we deze vijf stappen in gedachten. Dat kan in een onderdeel van een seconde, maar dat kan ook jaren duren.

Het voltooien van alle vijf stappen om te veranderen, is belangrijk voor een goede verwerking. Als je blijft steken bij stap 2, zul je boos blijven en de aanpassing niet maken, met alle kans op stress als gevolg van je boosheid.

Samengevat: Een verandering accepteren verloopt in vijf stappen. Stress kan ontstaan als je bij stap 2 (Boosheid) blijft steken.

Bewust veranderen door ‘Doen, tot het gewend is’

Want jezelf vastschroeven geeft misschien houvast,
maar maakt niet echt gelukkig.

—Griet op de Beeck

Wij denken dat wij zeer bewust handelen en leven, maar wij hebben alleen besef van een klein gedeelte van onze innerlijke wereld, namelijk onze kennis en vaardigheden, niet van ons onbewuste. Dat onbewuste bepaalt voor wel 95% ons totale functioneren en is cruciaal om in deze wereld te overleven.

Dit wonderbaarlijk onbewuste is een gigantische verzameling subtiele mentale processen waarmee wij onze wereld evalueren, onszelf sturen en tot handelen overgaan. We gebruiken het als tweede natuur om op de automatische piloot te fietsen, auto te rijden en piano te spelen – om snel te kunnen reageren zonder erbij na te hoeven denken. Zonder dit onbewuste zouden we trage, logge dieren zijn en niet lang kunnen overleven. Echter, ons onbewuste is niet toegankelijk en moeilijk om te veranderen. We kunnen alleen zien wat we daadwerkelijk doen, en leren van hoe anderen daarop op reageren.

Timothy Wilson schreef het boek *Vreemden van onszelf* over dat onbewuste dat zo oud is als de mens. Zoals eerder gezegd, we ontwikkelden dat onbewuste als kind al vanaf onze geboorte. Jonge kinderen hebben het vermogen zichzelf te veranderen in alles wat ze maar willen. Door spelen, samenspelen, fantaseren, kijken naar anderen, nieuwe dingen uitproberen en leren van fouten, maken ze keuzes en worden ze volwassen. Zo ontwikkelden we onbewust ons referentiekader. Het goede nieuws is dat wij die methode ook als oudere kunnen gebruiken om te veranderen. Daarom spreekt Wilson van ons ‘adaptief onbewuste’, dat wil zeggen een onbewuste dat aangepast kan worden.

Als je jezelf bewust wil veranderen, kun je je adaptief onbewuste aanpassen door je een nieuwe gewoonte of overtuiging aan te meten, en daar regelmatig naar te handelen. Voor kleine en gewilde veranderingen gebeurt dat automatisch al, maar voor andere veranderingen kunnen we dat ook bewust gaan doen. Die nieuwe gewoonte of overtuiging wordt dan in de loop van de tijd als het ware in je referentiekader ‘gebrand’, zodat je die onbewust zult gaan gebruiken. In navolging van Aristoteles (“We zijn wat we herhaaldelijk doen.”) oppert Wilson dat ‘dapper doen’ de beste manier is om dapper te worden. Amerikanen zeggen: *Fake it until you make it* (Doen,

tot het gewend is). Doe goed en je wordt een goed mens; doe voorzichtig en je wordt een voorzichtig mens enzovoorts.

We gebruikten die methode als kind al vanaf onze geboorte, al eeuwen lang. Door te doen alsof, spelen, samenspelen, fantaseren en nieuwe dingen uitproberen, leerden we van onze reacties en die van anderen, en ontwikkelden we ons zelf. Soldaten worden gevormd tot soldaat door te wennen aan oefenen en bevelen opvolgen. Als volwassene denken we dat dit alles niet meer zo nodig is. Ten onrechte, want na het behalen van je rijbewijs moet je nog leren autorijden. Zo moet iedereen blijven bijleren; lees: aan iets nieuws wennen tot het een gewoonte wordt, die we moeiteloos kunnen gebruiken – net als al onze andere overtuigingen, gewoontes en vaardigheden. Iedereen doet dat automatisch, maar als we opgroeien en ouder worden, steeds minder – dan weten en kunnen we alles wel, denken we.

Toch kunnen we ook als volwassene de ‘Doen, tot het gewend is’ methode voor allerlei zaken gebruiken om een nieuwe overtuiging, gewoonte of vaardigheid aan te leren of te veranderen. Als we zouden inzien dat we een overtuiging of gewoonte moeten veranderen, kunnen we proberen die overtuiging of gewoonte op deze manier bewust te vervangen door een andere. Dat zal niet eenvoudig zijn en de nodige tijd kosten, maar als je echt wilt wel mogelijk zijn.

Als volwassene kunnen we ‘Doen, tot het gewend is’ ook gebruiken om iets af te leren, bijvoorbeeld een gewoonte ontwennen. (Voor verslavingen worden andere methoden gebruikt.) Als je dat echt wilt, kun je je door lang genoeg minder alcohol te drinken, dat tot een gewoonte maken die je moeiteloos kunt hanteren.

Het grote probleem bij veranderen is dat je eerst van de noodzaak om te veranderen bewust moet worden en dan waar naartoe je je wilt veranderen. Als je dat dan echt wilt, kun je vervolgens proberen jezelf bewust te veranderen. Dat lukt niet als je niet echt wilt!

Samengevat: Door ‘Doen, tot het gewend is’, kunnen we ons bewust heroriënteren door ons lang genoeg anders te gaan gedragen.

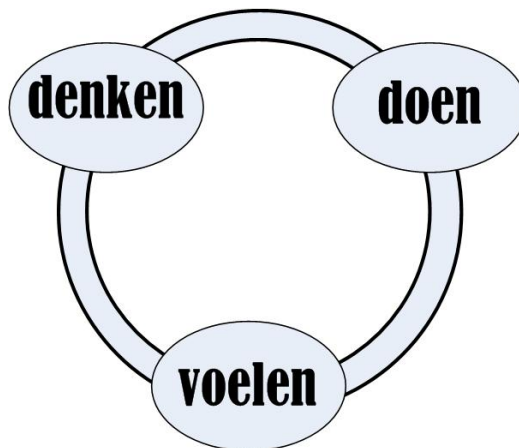
Het principe van 'Doen, tot het gewend is'

Opa was er misschien niet helemaal in geslaagd, maar je ging rode wijn vanzelf lekker vinden, als je er maar genoeg van dronk.

—Peter Middendorp

Wat is het principe achter 'Doen, tot het gewend is'? Denken, doen en voelen zijn belangrijke onderdelen van ons mens-zijn. Het is een eenheid waarbinnen we streven naar overeenstemming op alle gebieden waarop we bezig zijn. Als je zin hebt om veel uit te gaan (voelen), zul je niet rustig thuis blijven zitten in een luie stoel maar uitgaan (doen). Als je zuinig wilt leven (denken), ga je niet je geld verbrassen (doen). Als je ziek bent (voelen), ga je niet enthousiast nieuwe plannen maken (denken) of uitvoeren (doen). We proberen de onderdelen 'denken', 'doen' en 'voelen' betreffende een specifiek onderwerp steeds zo goed mogelijk met elkaar in overeenstemming te brengen om de rust in ons hoofd te bewaren.

Zo'n eenheid betreft een gewoonte, overtuiging of vaardigheid die we vroeger aangeleerd hebben of nog kunnen aanleren. Ik noem dat een 'gewenning': de combinatie van denken, doen en voelen over een specifiek onderwerp, die we automatisch gebruiken. Mijn denkmodel voor zo'n 'gewenning' is als volgt:



Het gewenningsmodel.

Drie onderdelen van ons mens-zijn hierin – denken (ratio), doen (gedrag) en voelen (emotie) – zijn sterk gekoppeld. De ring is het gewenningsproces dat steeds tracht ze met elkaar (voor het specifieke onderwerp van de ge-

wenning) in overeenstemming te brengen, om de rust in ons hoofd te bewaren.

Door te 'Doen, tot het gewend is', veranderen we bewust een specifieke gewenning (gewoonte, overtuiging of vaardigheid) door de nodige tijd te doen alsof, waardoor 'denken' en 'voelen' zich uiteindelijk ook zullen aanpassen als je het echt wilt. Net zo lang tot de gewenning is veranderd of ontstaan. Dat zal tijd kosten, want daarvoor worden nieuwe verbindingen in ons brein gemaakt.

Bij bewust veranderen ('Doen, tot het gewend is') moeten we de aanpassing bewust versterkt en langer aanhouden. De gewenning heeft meer tijd nodig om de gewenning aan te passen, een nieuwe of veranderde gewoonte, overtuiging of vaardigheid te worden. Bij ongewilde veranderingen, stopt de gewenning – we zoeken dan een beschermingsmechanisme om toch de rust in ons hoofd te bewaren.

Omdat we ons gedrag het eenvoudigste bewust kunnen aanpassen, is 'doen' meestal het handigste beginpunt voor bewust veranderen. In principe kan dat ook vanuit 'denken' en 'voelen'. In alle gevallen worden wij door gewenning wat we regelmatig doen.

Het mooie van deze methode van veranderen is dat je verleden (dat nog duisterder voor je is dan je heden) geen rol speelt. Je kunt meteen proberen te veranderen naar hoe je door gewenning wilt worden. Dat kan al moeilijk genoeg zijn, maar het is een plus dat je hiervoor niet eerst oude koeien uit de sloot hoeft te halen. Je kunt gelijk beginnen!

Referentiekader

Een gewenning betreft één specifiek onderwerp. Wij bezitten ontelbare gewenningen (gewoontes, overtuigingen, vaardigheden), één voor elk aspect in ons leven. Alle gewenningen te samen maken onderdeel uit van ons referentiekader: De bril waardoor we de wereld bekijken, die ons denken, doen en voelen bepaalt.

Samengevat: Een gewenning (een gewoonte, overtuiging of vaardigheid) kan bewust veranderd worden door 'Doen, tot het gewend is'.

Voorbeelden van bewust veranderen

De mens is alleen datgene wat hij van zichzelf maakt.

—Jean-Paul Sartre

Ongemerkt veranderen we continu, beetje bij beetje, als we nieuwe mogelijkheden of verbeteringen zien. Bij gewild veranderen is er een gewenste aanleiding voor het heroriënteren en zal de gewenning snel gaan. Bij bewust veranderen zal de gewenning langer duren, afhankelijk van de omvang van de verandering. Een viertal voorbeelden van hoe mensen bewust een gewenning zouden kunnen maken of veranderen:

Een nieuwe bezigheid zoeken. Je wordt gepensioneerd of bent ontslagen, en verliest daardoor de vaste structuur van je werkzame leven. Een grote overgang! De keus is nu achter de geraniums gaan zitten of iets nieuws gaan doen. Als je geen ander werk kunt vinden, word dan vrijwilliger. Dat brengt geen geld in het laatje, maar geeft wel veel bevrediging en nieuwe contacten. Overal is er grote behoefte aan vrijwilligers, vooral nu de overheid zich steeds verder terugtrekt. Pak het aan door 'Doen, ...', en al gaande zul je de nieuwe gewenning leuk gaan vinden.

Meer met je computer doen. Je kunt alleen e-mailen met je computer. Als je iets anders probeert, gaat er altijd iets mis en dan moet er een expert bijkomen om de zaak te herstellen. Probeer je dan allereerst af te vragen wat je nog meer regelmatig zou willen doen met je computer – alleen daarvoor loont leren computeren de moeite. Bijvoorbeeld: digitale foto's bewerken, stukjes schrijven, administratie, iets met muziek doen, internet bankieren, of internet gebruiken om je hobby te verdiepen. Zoek vervolgens iemand die je daarbij kan helpen of sluit je aan bij een computerclub. Begin heel eenvoudig en herhaal dat net zo vaak tot je het goed in je vingers hebt, voordat je verder gaat. Zo kun je stap voor stap door 'Doen, tot het gewend is', je een onderwerp eigen maken en later zelf nieuwe mogelijkheden gaan vinden.

Je bent eenzaam en legt moeilijk contacten. Je vindt het moeilijk om met anderen in contact te komen, je mist de gewenning daarvoor. Ook daar is maar één remedie voor: 'Doen, tot het gewend is'. Eerst heel voorzichtig, bijvoorbeeld een gesprek aanknopen met vreemden op een bankje in een park of iemand in een winkel. En dat dan verder uitbreiden naar mensen in je naaste omgeving. Verbeeld je vooraf hoe je

mensen gaat benaderen en waarover je wilt praten. Luister goed naar hun antwoorden want daarin ligt de sleutel voor verder praten. Naarmate je dat praten met een vreemde vaker doet, kunnen je onderwerpen persoonlijker worden, waardoor de ander ook persoonlijker zal worden. Zo verminder je je eenzaamheid en verkrijg je de gewenning om makkelijker contacten te leggen.

Stoppen met roken. Hoe vreemd het ook klinkt, we kunnen 'Doen, ...' ook gebruiken om iets af te wennen! Je bent een fervente roker maar besluit er nu echt mee te stoppen. Minderen is geen optie, want dan val je terug in je oude patroon. Dus: Stop met roken tot dat gewend is! Stoppen met roken is niet makkelijk! Sta jezelf een pak kauwgum per dag toe voor momenten dat de aandrang erg groot is. Afhankelijk van hoe lang je gerookt hebt, kan het maanden of jaren duren voordat je de gewenning hebt verkregen om niet meer roken.

Bewust veranderen is een gewenningsproces; vooral als de verandering groot is, moet je veel oefenen. We kunnen niet zo maar even een schakelaar omzetten om een gewenning te veranderen. Hoe langer een gewenning is ingesleten en hoe vaster, hoe langer je zult moeten oefenen en hoe gemotiveerder je dus moet zijn. *Samengevat:*

1. Besluit welke gewenning (gewoonte, overtuiging of vaardigheid) je wilt maken of veranderen, en waar naartoe je wilt veranderen,
2. Bedenk hoe dat kan met 'Doen, tot het gewend is',
3. Doe dat, en heb het nodige geduld. Hoe langer en hoe vaster je gewend bent, hoe langer het veranderen zal duren.

Bedenk dat de inhoud van een nieuwe gewenning ook nog moet passen bij al je andere gewenningen en je karakter. Dat is niet eenvoudig, want mensen zitten complex in elkaar en herbergen veel tegenstrijdigheden. Alles hangt met alles samen.

Samengevat: Bewust veranderen is niet eenvoudig en vraagt de nodige tijd, maar loont de moeite. Ontwikkel zo ook bewust nieuwe gewoontes, overtuigingen en vaardigheden.

Weerbaar worden tegen veranderingen en stress

Weet dat alles waarvoor een oplossing is, niet interessant is.

—Griet op de Beeck

Weerbaar zijn betekent dat je zo goed mogelijk bestand bent tegen maatschappelijke veranderingen, bedreigingen, tegenspoed, familie- en gezondheidsproblemen; zaken die je persoonlijk diep kunnen raken. Als je weerbaar bent, ondervind je minder stress door ongewilde veranderingen. Flexibiliteit – de mogelijkheid om je denken aan te kunnen passen – is het belangrijkste onderdeel van weerbaarheid. Je kunt flexibeler en weerbaarder worden door te begrijpen hoe veranderen in zijn werk gaat, en hoe je dat ook bewust kunt doen.

Mensen verschillen sterk en leven in verschillende omstandigheden, maar vroeg of laat komt voor iedereen het moment van een ongewilde, ingrijpende verandering. Je raakt je baan kwijt. De partner met wie je veel jaren lief en leed deelde, overlijdt of vindt elders een nieuwe liefde. Je gaat met pensioen, je raakt je oude structuur kwijt en moet een nieuwe manier van leven ontwikkelen. Als oorlogsveteraan kom je terug in je oude leven, maar je ervaringen blijven rondspoken in je hoofd. Je verliest een kind dat je jarenlang liefdevol hebt opgevoed. Enzovoort. Als je niet goed weerbaar bent, kunnen zulke problemen ongezonde stress veroorzaken, met psychische problemen als gevolg.

Er zijn momenteel bijna drie miljoen alleenstaanden in Nederland, die eenvoudig kunnen vereenzamen. Eenzaamheid kan gemakkelijk stress veroorzaken, bijvoorbeeld wanneer iemand in zijn eigen kringetje blijft rondraaien zonder dat een ander hem daaruit kan halen. Eenzame mensen kunnen gemakkelijk niet-bestaande problemen gaan zien, die niet verdwijnen omdat ze niet worden uitgesproken.

Zoals eerder gezegd, stress ontstaat niet door een gebeurtenis, maar door je reactie op een gebeurtenis. Je verwachtingen worden niet waargemaakt door de onverwachte verandering. Als je bij een ongewilde verandering blijft steken bij stap 2 (Boosheid), raak je gemakkelijk gestrest en kun je niet meer helder denken. Ongezonde stress bemoeilijkt en vertraagt de verwerking van een verandering, afhankelijk van de ernst daarvan.

Als je flexibeler bent en makkelijker anders over een onverwachte tegenslag kunt gaan denken, ben je weerbaarder. Meer weerbaar zijn betekent zeker

niet dat je minder verdriet bij een verandering zult hebben. Maar je zult dit verdriet wel makkelijker kunnen verwerken en minder stress erdoor ervaren.

Iedereen zal af en toe veranderingen in zijn leven meemaken, die onverwacht of ongewenst zijn. We zullen moeten leren leven met alle veranderingen die op onze weg komen. Ik herhaal, we kunnen proberen de noodzakelijke veranderingen te negeren of niet te zien, maar we kunnen beter proberen ze direct aan te pakken.

Als je jong bent, zijn veranderingen niet zo'n probleem. Die brengen iets nieuws, en zijn meestal welkome veranderingen. Maar als je eenmaal gewend bent geraakt aan bepaalde verworvenheden, kunnen ongewilde veranderingen sterk ingrijpen in je leven en veel stress veroorzaken. Maar – achteraf gezien – zij zullen vaak de mogelijkheid scheppen om van de ervaring wijzer te worden en op een nieuwe manier de controle over je leven te hernemen of nieuwe interesses te vinden.

Daarom is het belangrijk om het heroriënteren van je gewenningen goed te begrijpen en daardoor flexibeler te gaan denken hoe je stress zo veel mogelijk kunt vermijden. Stress ontstaat door jouw reactie op een onverwachte gebeurtenis. Die reactie kan veranderd worden door anders te gaan denken, doen of voelen, tot je gewend bent.

We kunnen niet alles veranderen. Je karakter, bijvoorbeeld, is grotendeels genetisch bepaald en ligt dus vast.

Om weerbaarder te worden, moet je meer begrijpen van jezelf en hoe andere mensen op je reageren. Dat is onderwerp van bijlagen A tot en met D. Bijlage E is gewijd aan stress.

Samengevat: Door te begrijpen hoe veranderen in zijn werk gaat, worden we flexibeler en kunnen we ons makkelijker heroriënteren.

Is de mens een machine?

Het gevaar voor ons schuilt niet in de komst van superintelligente computers, maar in het ontstaan van subintelligente mensen.

—H.L. Dreyfus

Als je de besproken methode van bewust veranderen door gewenning begrepen hebt, zul je mogelijk gaan denken dat de mens een soort van machine is die we naar believen kunnen programmeren door gewenning. Ook al kost dat veel moeite, want wij veranderen moeizaam. Volgens hersenonderzoeker Dick Swaab, in zijn bestseller *Wij zijn ons brein*, beschikken we niet eens over een vrije wil...

Wij menen wel rationele mensen te zijn, maar uit proeven blijkt dat wij vaak ons onbewust gedrag en handelen achteraf rationaliseren en dát dan als rationeel ervaren. We zijn zeer bedreven in het vinden van onbewuste beschermingsmechanismen. Op zich is dat helemaal niet zo verontrustend, want de meeste mensen gedragen zich in het algemeen heel acceptabel. Blijkbaar beïnvloeden wij elkaars onbewuste meestal positief, ook al beseffen we niet dat dit het geval is.

Maar de vraag is of wij een machine zijn. We lijken mogelijk op een soort van machine, maar behalve de menselijke geest zitten er geen geesten of toverij in ons lichaam. En al doen we 95% op de automatische piloot van ons referentiekader dat 'geprogrammeerd' is door gewenning, toch is mijn antwoord: nee!

De mens is een onvoorstelbaar complex en uniek wezen dat niet te vergelijken is met welke machine dan ook. Een wezen dat zichzelf in de loop van 20 jaar of meer ontwikkelde tot wie hij is. Uitgaande van de genen van onze biologische ouders, zijn we gegroeid in de moederbuik en vervolgens ontwikkeld door een stortvloed aan ervaringen in de 20 jaar tot volwassenwording, om te worden wie wij zijn. Alle meegemaakte ervaringen hebben samen ons (onbewuste) referentiekader gevormd dat bepalend is voor ons denken, doen en voelen. We zijn wat we gewend zijn, met heel ons lichaam!

Een wezen dat (dankzij én ondanks allerlei invloeden van opvoeders, docenten, vrienden en vijanden) zichzelf zonder een programmeur onbewust heeft ontwikkeld tot wie hij is. Een wezen dat zelfstandig kan denken en handelen, en verantwoordelijkheid kan nemen en verantwoording kan afleggen. En ook een wezen dat – binnen zekere grenzen en niet zo maar

even – ook nog bewust zichzelf kan veranderen. Iets dat dus totaal niet te vergelijken is met enige machine die wij kennen.

Wij aanvaarden onszelf en andere mensen als gewoon. We zijn zo opgegroeid en weten niet beter dan dat het altijd zo is geweest. We staan niet stil bij hoe complex mensen functioneren en reageren, en verbazen ons meer over de nieuwste elektronische speeltjes en hun mogelijkheden. Toch zijn al die speeltjes slechts (door slimme mensen geprogrammeerde) computertjes, géén zelfstandige wezens zoals wij.

Computers kunnen kunstjes die wij mensen niet kunnen, bijvoorbeeld meer zetten vooruitzien dan menselijke schakers, beter onderwerpen vinden in de databrij van internet, en meer complexe berekeningen maken dan een mens. Computers ontlenen hun grote flexibiliteit aan de mogelijkheid om eenvoudig van programma te kunnen wisselen. Maar binnen één programma moeten alle mogelijkheden en alle voorwaarden wel van tevoren tot in het kleinste detail geprogrammeerd worden – anders ontstaan situaties waar een computer geen raad mee weet. Handel naar beste bevinden is er niet echt bij in een computer! En dat zouden we ook niet willen... Ze zijn en blijven een ding, zonder lichaam, leven of wil, ook al lijken robots straks van buiten verdacht veel op echte mensen.

Computers en robots zullen zonder enige twijfel verder ontwikkeld worden en nog veel slimmer worden dan nu. Maar het grote verschil met mensen (en andere levende wezens) is dat wij ons blijven ontwikkelen en een wil hebben; of dit een vrije wil is of niet, is niet zo spannend. Een wil die voortkomt uit het feit dat wij leven, en die ons in staat stelt samen met andere mensen creatief te zijn en nieuwe dingen te maken ... waaronder computers. Een wil ook die ons in staat stelt om ergens anders over te gaan denken, doen en voelen – bewust te veranderen.

Omdat wij leven en een wil hebben, zal het altijd belangrijk zijn om ons leven een richting te geven. Dat kan onder meer door extra aandacht te hebben voor anderen. Zo leren we meer van elkaar én worden we daar bovendien ook nog gelukkiger van. Ook zoiets dat computers nooit zullen kunnen en worden...

Samengevat: De mens is een uniek geheel: met een eigen wil, die zelfstandig kan denken en handelen, en verantwoordelijkheid kan nemen. Een geheel dat zichzelf bewust kan veranderen.

Samenvatting

Samenvattingen van dit eerste hoofdstuk over veranderen:

- Zelfreflectie en zelfbeoordeling zijn nodig om te begrijpen wanneer en hoe we bewust willen veranderen.
- Een verandering accepteren, verloopt in vijf stappen. Stress kan ontstaan als je bij stap 2 (Boosheid) blijft steken.
- Door 'Doen, tot het gewend is', kunnen we ons bewust heroriënteren door ons lang genoeg anders te gaan gedragen.
- Een gewenning (een gewoonte, overtuiging of vaardigheid) kan bewust veranderd worden door 'Doen, tot het gewend is'.
- Bewust veranderen is niet eenvoudig en vraagt de nodige tijd, maar loont de moeite. Ontwikkel zo ook bewust nieuwe gewoontes, overtuigingen en vaardigheden.
- Door te begrijpen hoe veranderen in zijn werk gaat, worden we flexibeler en kunnen we ons makkelijker heroriënteren.
- De mens is een uniek wezen met een eigen wil, die zelfstandig kan denken en handelen, en verantwoordelijkheid kan nemen. Een geheel dat zichzelf bewust kan veranderen.

Vanaf het begin van ons leven ontwikkelen we gewenningen volgens het beschreven gewenningsmodel. Naarmate we ouder werden kregen onze gewenningen een steeds vastere vorm. Dat gebeurt vooral onbewust. Opvoeders en anderen probeerden ons gewenningen aan te leren die goed passen bij hun omgeving, maar wij hebben onbewust daaruit een keuze gemaakt door wat we regelmatig dachten, deden en voelden. Op die manier ontwikkelden we ons tot wie we nu zijn. Ons gewenningmechanisme werkt neutraal, we kunnen daarmee een goed of een slecht mens worden, een geduldig mens of een fanaat. Afgezien van je karakter, kun je bijna alles worden door te wennen aan wat je doet.

Als we ons bewust worden dat een gewenning ons niet langer past, kunnen we bewust proberen die te veranderen naar hoe we willen worden. Het volgende hoofdstuk 2 biedt hulp om je zelfbegrip te vergroten.