

psychologie

*Zo
 motiveer
 je jezelf
 om écht te
 veranderen!*

Schoon schip

Gefeliciteerd! Er ligt weer een heel nieuw jaar voor je, vol kansen en uitdagingen. Ga je verder op de oude voet of sla je een nieuwe weg in? Het is aan jou, weet freelance journalist Francine Postma uit eigen ervaring.



Grote kans dat dit stuk je nu al irriteert. Want niets is zo vervelend als advies krijgen van een ander die 'het licht heeft gezien'. Wat er anders of beter kan in je leven, weet je zelf immers het best. En de enige die jou kan laten veranderen – dat weet je vast ook allang – dat ben jijzelf. En dat is nu juist het probleem. Een ander een schop onder z'n kont geven is makkelijk. Maar hoe motiveer je jezelf om te veranderen? Geloof me, hier spreekt een ervaringsdeskundige. Jarenlang voorzag ik anderen van adviezen over hun leven. Ondertussen maakte ik een puinhoop van mijn eigen leven. Inmiddels ben ik een paar jaar ouder en – hopelijk – iets wijzer. Toch vecht ik nog steeds bijna dagelijks tegen mijn 'demonen': stress, boosheid en onzekerheid. Wat zijn jouw demonen? En wat doe jij om ze te verjagen? Stop je jezelf vol met lekkers? Verdoof je jezelf met alcohol, of maak je jezelf wijs dat je niet zonder sigaretten kunt? Hang je avond aan avond voor de tv of achter je pc, omdat je te moe bent om iets te ondernemen? Bek je de mensen om je heen af om je eigen onzekerheid niet te hoeven voelen? Of trek je je terug in je schulp? Wat jouw methode ook is om je beter te voelen, je weet intussen vast wel dat die niet echt iets oplost. In veel gevallen ga je je er zelfs slechter door voelen. Wordt het niet eens tijd om af te rekenen met je slechte gewoonten en definitief schoon schip te maken?

Bewuste aandacht

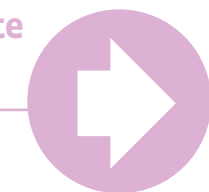
Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Het grootste deel van ons gedrag komt immers voort uit onbewuste, geautomatiseerde processen, zegt cognitiepsycholoog José Kerstholt, werkzaam bij TNO. Kerstholt: "In onze hersenen hebben we bepaalde associaties opgebouwd, die sterker worden naarmate ze vaker worden getriggerd. Bijvoorbeeld: hoe vaker je direct na je werk een glas wijn neemt, des te sterker wordt het idee in je hersenen dat je alleen daardoor kunt ontspannen. En des te moeilijker is het dus om dat gedrag weer af te leren. Om dit soort ingesleten patronen te veranderen, is bewuste aandacht nodig. En dat kost moeite. Doe

je die moeite niet, dan zul je onmiddellijk weer in je oude gewoonte vervallen. Het wordt makkelijker als je het gewenste gedrag zo concreet mogelijk maakt en koppelt aan je dagelijkse routine. Denk dus niet: vanaf nu ga ik regelmatig hardlopen, maar: ik ga op maandag en woensdag direct na mijn werk hardlopen."

Emotionele reactie

Hetzelfde principe werkt volgens Kerstholt bij goede voornemens als positiever in het leven staan of minder snel boos worden. Kerstholt: "Je moet niet alleen voortdurend bewuste aandacht geven aan je voornemen, maar er ook zo veel mogelijk concrete acties aan verbinden." Als je bijvoorbeeld positiever in het leven wilt staan, bedenk dan hoe je in de eerstvolgende pechsituatie gaat reageren. Het lastige daarbij is volgens Kerstholt, dat mensen hun eigen reactie op een emotionele situatie moeilijk kunnen voorspellen. Kerstholt: "Stel: je wilt minder snel boos worden. Maar op het moment dat iets je boos maakt, denk je waarschijnlijk óók dat dat volkomen gerechtvaardigd is. Boze mensen vinden meestal dat ze gelijk hebben en hebben de neiging om anderen de schuld te geven. Je weet dus misschien >

Wordt het niet eens tijd om af te rekenen met je slechte gewoonten?

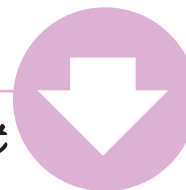


wel in welke situaties je geneigd bent boos te worden, maar je realiseert je niet dat je dan ook anderen per definitie de schuld zult geven. Het is dus niet zo vreemd dat dit soort goede voornemens vaak mislukt.”

De aanhouder wint

Wat fijn is om in je achterhoofd te houden, is dat terugvallen in je oude gewoonten niet betekent dat je een hopeloos geval bent. De Amerikaanse psycholoog Stanley Schachter deed onderzoek naar het slagen van goede voornemens. Hij ontdekte dat 20 procent van de mensen die zich iets voornemen, erin slaagt dat vol te houden. Tachtig procent van de mensen valt na verloop van tijd weer terug in het oude gedrag. Maar, en nu komt het: Schachter ontdekte ook dat de mensen uit de succesvolle twintigprocentgroep allemaal eerst in de tachtigprocentgroep hadden gezeten! Met andere woorden: degenen die erin slaagden hun goede voornemen vol te houden, hadden dat allemaal al eens tevergeefs geprobeerd, soms zelfs meermalen. Blijkbaar ga je vanzelf tot de winnaars behoren als je een paar keer hebt gefaald. Wanhoop dus niet, maar blijf het proberen! <

Hoe reken je af met boosheid?



Positief in het leven staan is niet voor iedereen even makkelijk. Hoe ga je om met je eigen chagrijn? François de Waal, auteur van *Vijftig manieren waarop ik mijn leven verpestte* en *Spiritualiteit is een cadeau*: “Vroeger was ik voortdurend boos op alles en iedereen. Op mijn partner, mijn familie, vrienden en collega’s, en op mensen op straat die niet snel genoeg voor mij opzijgingen. Tot ik besepte dat degenen op wie ik boos was, vrolijk verder liepen. Het enige slachtoffer was ikzelf. Boosheid vergiftigt je humeur, je gezondheid, je leven. Paradoxaal genoeg kon ik pas afrekenen met mijn boosheid toen ik die had geaccepteerd. Ik kwam erachter dat ik in de eerste plaats niet boos moest worden op mezelf als ik weer eens haat en woede voelde. Vervolgens leerde ik mezelf nuttige gedachten aan, zoals: is mijn woede terecht? Heb ik er zelf een aandeel in? En: zelfs gelijk hebben is geen excuus om boos te worden. Maar mijn meest praktische oplossing is al jaren: loslaten. Steeds opnieuw als een oude,

giftige boosheid opkomt, denk ik vriendelijk (dus niet boos!); loslaten. En daarna vraag ik mezelf om aan iets moois te denken. Mensen die mij kennen, horen mij een paar keer per dag mompelen: ‘Los.. los... los...’ En het werkt écht!”

De boeken van François de Waal zijn te bestellen op www.managementboek.nl

Als je positiever in het leven wilt staan, bedenk dan hoe je in de volgende pechsituatie gaat reageren



Opedmaken, hoe doe je dat?

Niets ligt zo zwaar op de maag als een onopgeloste ruzie. Het bijleggen van een conflict staat dan ook hoog op menig goedevoornemenslijstje. Maar hoe pak je dat aan? “In elk geval niet per mail!” waarschuwt Irene Verweij, psycholoog en relatietherapeut. “Dat is veel te onpersoonlijk en werkt misverstanden in de hand. Ga dus naar de ander toe. Bedenk van tevoren wat je gaat zeggen en formuleer zorgvuldig. Zeg eerlijk wat het conflict met jou doet. Als je de ander hebt

gekwetst, zeg dan dat het je spijt. Leg uit hoe het zo ver heeft kunnen komen, maar gebruik daarbij de ik-vorm, niet de aanvallende jij-vorm! Onthoud dat jij per definitie een andere versie hebt van wat er is gebeurd dan de ander. De objectieve waarheid bestaat niet: iedereen onthoudt wat hij het belangrijkste vindt. Laat de ander ook zijn zegje doen en luister daarnaar. Als je je niet gehoord voelt, zeg dat dan vriendelijk en herhaal je boodschap. Maar houd het

kort! Ga géén flessen wijn leegdrinken samen; dan escaleert het zó weer. Verwacht er vooral niet te veel van. Misschien komen jullie er samen niet uit. Overweeg dan wat de Engelsen zo mooi een *agreement to disagree* noemen. Soms is dat het hoogst haalbare.”

Meer over relatietherapeut Irene Verweij vind je op www.in-therapie.nl

tekst: Francine Postma | beeld: Corbis