

WEET JE, IK HEB HET OOK NIET GEMAKKELIJK

Weet je, ik heb het ook niet gemakkelijk

*Hoe mindfulness en Montaigne je helpen
als het leven niet loopt zoals je had gedacht*

Wilfried Van Craen

Manteau

Inhoud

Hoofdstuk 1 De reis	9
1 De methode	10
2 De filosofie	12
3 De ervaring	12
Hoofdstuk 2 De gids	15
Hoofdstuk 3 De gps	21
1 De mindfulnessinvalshoek	25
2 De cognitieve invalshoek	29
Hoofdstuk 4 Reistips	35
1 Anders	36
Ervaringsgericht	36
Ruimer	40
Door inspirerende modellen	41
Door dieren	42
Door het lichaam	44
Door boeken	46
Door kunst	47
Meditatie	49
Moed	50
Meditatietips	53
Maak het jezelf niet te moeilijk	53
Vind je eigen stijl	54
Leg de lat niet te hoog	54
Belemmeringen	55
Afdwalen	55
Twijfelen	55
Slaperig worden	55
Stoorzenders	56
Oefenlab	56

2	Aandachtiger	59
3	Bewuster	64
	Op de automatische piloot	64
	Druk de pauzeknop in	70
4	Erkennend	75
	Ewa ja	76
	Non-dualiteit	78
	Geef het verzet op	82
5	In het huidige moment	86
	Land van later, land van voorbij	91
	Land van Nu	95
6	Vind rust	99
	Laat los	100
	Laat de ander los	100
	Laat de zucht naar erkenning los	103
	Laat je houvasten los	105
	Kijk ruimer naar jezelf	107
	'Ik' komt altijd te laat	107
	Wees al je zelve	108
	Wie ben ik?	111
	Waarom doe je wat je doet?	114
	Vluchtheuvelen	119
	Natuurlijke rust	123
7	Genieten	130
	Evenwichtskunst	131
	Spiekervaringen	136
	Hoofdstuk 5 Rust in je hoofd	141
1	Denken kan je gezondheid schaden	141
	Waar focus je op?	142
	Waarom ons leven is wat ons denken ervan maakt	145
	Over muizen die de kaas van morgen opeten	148
	Waarom willen weten ons ongelukkig maakt	152
	Het sluipende gif van gewoontedenken	154
	De kracht van gedachten	157
	Wat is waar?	159

2	Putsch in Piekerland	161
	Putsch gepleegd door mindfulness	162
	Het defaultnetwerk	162
	Ga op in onkruid	165
	Anker in nu	167
	Prik vlaggetjes	167
	Je hoofd is een treinstation	168
	Putsch gepleegd door de cognitieve psychologie	171
	Coupeertechnieken	171
	Nieuwe perspectieven genereren	173
	Afspreken met je piekeraar	176
	Hoofdstuk 6 Ondanks	179
1	De angst	187
	Ga er niet van weg	189
	Ga ernaartoe	192
2	De dood	195
3	De tijd	204
4	Het lichaam	212
	Ssst, zegt het lichaam	214
	Verzetten is verliezen	216
	De tweede pijn: het pijnlijke denken	217
	Lig er niet wakker van	218
5	De liefde	223
	Bloemen water geven	224
	Slechte zaadjes	229
	Na de botsing	229
	De contemplatie van vergankelijkheid	230
	Waar focus je op?	231
	Ruimer denken, anders kijken	232
	De automatische relatiepilot	232
	Out of the box	234
	Als de passie uit de pan is	238
6	De seks	246
	Aandacht voor seks	247
	Saboterende gedachten	249

Wat is opwindend?	250
Uit je hoofd	255
Zin in zin	258
Empathische perceptie	261
Seks met chocola	263
7 Het kantelen	267
Hoofdstuk 7 Uitgeleide	277
Referenties	283

Hoofdstuk 1 • De reis

*Een zinvol leven leiden,
dat is een meesterwerk waarop je trots kunt zijn.*

Waarom dit boek?

Omdat het leven niet loopt zoals we zouden willen en we niet goed weten hoe daarmee om te gaan. We hebben allemaal een plaatje van het leven, het leven zoals we het verlangen.

Maar de realiteit loopt anders.

Daar hebben we het niet makkelijk mee. Tussen het plaatje van het leven dat we willen en de realiteit zoals die nu eenmaal is, ontstaat immers een kloof. Die kloof kan frustrerend zijn, soms ook pijnlijk. Daarom zijn we voortdurend in de weer ze te dichten. Dat doen we door vertrouwde probleemoplossingsstrategieën toe te passen. Soms biedt die aanpak soelaas, vaak ook niet. We zien het niet, maar onze probleemoplossing versterkt niet zelden het probleem.

‘Wat brengt je hier?’

Dat was de openingsvraag die ik als psychotherapeut en seksuoloog veertig jaar lang bijna dagelijks stelde aan de mensen die me kwamen opzoeken met hun moeilijkheden. Vervolgens probeerde ik een beeld te krijgen van de manier waarop ze, vaak onbewust, met hun moeilijkheden omgingen. Doordat ik van een afstand kon kijken naar deze twee dingen – hun moeilijkheden en de manier waarop ze ermee omgingen – kon ik iets zien wat zij niet zagen: de wisselwerking ertussen. Het frappante was niet zozeer dat hun oplossingsstijl, de gewoonten die ze hadden ontwikkeld om hun moeilijkheden aan te pakken, niet alleen ontoereikend was – anders zaten ze nu niet tegenover me – maar vaak ook probleemversterkend. Los van hun probleem leidde hun aanpak tot een groeiend verlies van levenskwaliteit, doordat het andere terreinen aantastte die tot dan redelijk goed liepen, zoals de relatie met hun partner, hun werk, hun lichamelijke of emotionele gezondheid. Het ontlokte hun vaak een woordeloze zucht die boekdelen sprak: ‘Excuseer, ik heb het ook niet gemakkelijk.’

In die probleemversterkende oplossingen vallen een aantal klassiekers op. Als het leven niet loopt zoals je had gedacht of tegenspoed je overvalt, heb je de neiging om erover te (blijven) piekeren, je ertegen te verzetten of je terug te trekken en het leven een poosje on hold te zetten tot het opgelost is.

‘Het’ kan veel vormen aannemen: lichamelijke klachten, relatieproblemen, een scheiding, onbeantwoorde liefde, zorgen over een kind, een job waarvan je baalt of die je onderuithaalt, examens en deadlines, eenzaamheid, stress en burn-out, emotionele klachten zoals angst-, paniek- of stemmingsstoornissen, een leven dat kantelt door iets banaals...

Als dit voorbij is, dan ga ik weer volop leven, denk je dan. Maar diep van binnen weet je: als ‘het’ eindelijk weg is, komt er op een blauwe maandag toch weer een nieuw ‘het’. Om de eenvoudige reden dat ‘het’ onlosmakelijk met het leven verbonden is.

Soms lijkt er geen ‘het’, je hebt niets te klagen en toch is er dat niet te stillen, knagende verlangen naar iets beters. Je geeft het niet makkelijk toe, maar onderhuids zou je wel willen dat het leven anders is dan het is. Die kloof tussen wat je wilt en wat is, brengt een latente onrust en spanning met zich mee. De fixatie op wat er niet is, leidt ertoe dat je minder geniet van wat er wel is. Als je alleen maar wacht tot het beter wordt, gaat het leven aan je voorbij. Wacht niet tot het beter wordt.

Dit boek is een reisboek dat inspiratie kan bieden om het volle leven te leiden, ondanks de tegenslagen, de mankementen, de onvervulde verlangens, de gebroken dromen en het gemis. Het is ontstaan uit een kruisbestuiving van drie invalshoeken: een methode, een filosofie en een ervaring.

1 De methode

Wie boeiend wil reizen, kiest nieuwe wegen of neemt oude wegen op een nieuwe manier.

Op onze reis gebruiken we daarvoor een gps, de methodiek van Mindfulness Based Cognitive Training (MBCT, zie hoofdstuk 3).

In MBCT ontmoeten Oost en West elkaar op een unieke, verruimende wijze, waarbij een verrijkende kruisbestuiving plaatsgrijpt tussen de tweeduizend jaar oude oosterse traditie van de boeddhistische leer en meditatie

– waarop mindfulness is gebaseerd – en de momenteel meest invloedrijke westerse psychologische richting, namelijk de cognitieve psychologie, klinisch ingebed in de cognitieve gedragstherapie. MBCT is een methode die haar waarde toont wanneer je merkt dat de oude, probleemoplossende benaderingen die je gewoon bent geen soelaas meer bieden.

De grote kracht van mindfulness is dat ze verder gaat waar de westerse benaderingen stoppen. Die laatste zijn immers gebaseerd op zowel inzicht en kennis als op vaardigheden en stappenplannen ('Wees gelukkig in drie stappen') die niet zelden voorbijgaan aan de complexiteit van het menselijke functioneren. De problemen van het hoofd oplossen met het hoofd heeft ontegenzeggelijk zijn beperkingen en blijven proberen dingen op te lossen als er niets meer te veranderen valt, is vechten tegen de bierkaai.

Mindfulness is geen mirakeloplossing, maar als ze op een pragmatische en realistische manier wordt toegepast, ver van zweverige toestanden, biedt het een methodisch goed uitgewerkt alternatief om out of the box te handelen. Zo leer je bijvoorbeeld vanuit de ervaring in plaats van te blijven rondjes draaien in het hoofd. Je vindt innerlijke rust en nieuwe energie door de milde erkenning van wat je niet veranderen kunt. Dat is de invalshoek van de MB uit de MBCT. Nu nog de CT.

We hebben de neiging om alles te willen oplossen via het denken. Te veel denken, piekeren en malen kan echter leiden tot meer emotionele en lichamelijke stress. Een beetje kort door de bocht, maar daarom niet minder waar: *denken kan je gezondheid schaden!*

Uit de cognitieve gedragstherapie halen we inspiratie bij technieken en methoden gegroeid uit klinische toepassingen en gefundeerd op ruim empirisch effectonderzoek. Die wetenschappelijk goed ondersteunde benaderingen passen we toe om de onrust in het hoofd te counteren, piekeren de pas af te snijden en andere perspectieven te openen op wat we niet kunnen veranderen, zodat er nieuwe zuurstof en energie kan stromen. In dit boek brengen we geen saaie en onbegrijpelijke academische theorie, maar zal Montaigne garant staan voor praktische en dus dagelijks bruikbare 'reistips'.

Montaigne wie?

2 De filosofie

Als gids zocht ik iemand die vanuit MBCT linken legt met het gewone, dagelijkse leven. Ik kwam uit bij een filosoof die absoluut nooit gehoord had van mindfulness of cognitieve psychologie, maar die het als geen ander in zijn leven en werk heeft toegepast, weliswaar op zijn eigenzinnige manier. Net zoals ikzelf is ook Montaigne geen perfecte illustratie van een mindful mens. We zijn, zoals mindfulness stelt, allemaal ‘eeuwige beginnelingen’.

Wat een meesterwerk van een ander boek onderscheidt, is de tijdloosheid. Montaigne schreef in de 16de eeuw zijn *Essays*, een boek over hoe een mens in elkaar zit. Als je het leest, heb je voortdurend het gevoel dat hij zijn teksten speciaal voor jou heeft geschreven, ook al leef je vijfhonderd jaar later. Als je het uit hebt, wil je niet anders dan bewuster en intenser leven. Flaubert gaf een vriend die op het punt stond Montaigne te lezen een sublieme suggestie: ‘Lees hem niet zoals kinderen een boek lezen, voor het amusement, en ook niet zoals de ambitieuzen het doen, voor de kennis. Neen, lees hem om zo goed mogelijk te leven.’ Waar Montaigne om geprezen wordt, is de tijdloze herkenning en toepasbaarheid van zijn teksten. Daarom staat hij zo centraal in dit boek: als het licht in een lamp. In hoofdstuk 2 maak je kennis met hem.

3 De ervaring

Gedurende meer dan veertig jaar heb ik in mijn psychotherapeutische praktijk en mijn cursussen gewerkt met mensen bij wie er een onoverbrugbaar spanningsveld was ontstaan tussen hun plaatje van het leven (hun verwachtingen en verlangens) en de realiteit (de gebeurtenissen die hen overvielen, de kantelingen in het leven). Dat spanningsveld was niet zelden de onderliggende oorzaak van de moeilijkheden waarmee ze me kwamen opzoeken.

Het was voor mij elke keer opnieuw een uitdaging om samen met hen bruggen te bouwen tussen dat plaatje en de realiteit. Alles wat ik gedurende vele tientallen jaren heb mogen leren van die moedige mensen vormt de onderstroom van dit boek. Omwille van privacy zijn hun namen en herkenbare gegevens gewijzigd. Uit dank omdat ze mijn leven zo intens hebben verrijkt, draag ik dit boek aan hen op.

In hoofdstuk 4 nodigen reistips je uit om op een heel andere manier om te gaan met het leven zoals het je toevalt. Ze gaan over de fundamentele visies, vaardigheden en methodieken uit MBCT. Je past ze als algemene levenshouding toe in je dagelijkse leven voor zover je dat zelf wilt. Ze bieden je mogelijkheden om op een andere, nieuwe manier om te gaan met wat je belast door ruimer te kijken naar wat mogelijk is. Je kunt uitproberen of eenvoudige, niet-zweverige meditatieoefeningen voor jou verrijkend zijn of niet. Je krijgt aanzetten om aandachtiger te focussen en op die manier bewuster te genieten. Je leert hoe je in de malle molen van het dagelijkse leven de pauzeknop kunt indrukken en even tot rust kunt komen. Door het verzet op te geven tegen wat je toch niet kunt veranderen, leer je je energie beschermen. Door beter te worden in het loslaten van bedrieglijke houvasten en door de betekenis van je werk door te lichten versterk je standvastigheid en gelijkmoedigheid. En als afsluiter van dit hoofdstuk overlopen we een aantal beproefde manieren om meer innerlijke rust te vinden en meer te genieten.

Rust vinden in het arme hoofd en de denkprocessen een meer constructieve richting op sturen, dat doen we in hoofdstuk 5 met interventies uit de cognitieve psychologie. Montaigne had het al door: je leven is wat je denken ervan maakt.

In hoofdstuk 6 reizen we door naar onze eindbestemming: doorgaan met het volle leven ondanks de kleine en grote rampen die opduiken als de gezondheid of de liefde kantelt, als teleurstellingen, verlies en tegenspoed je treffen, als angst of zwaarmoedigheid op je weegt of als de dood in je opstaat, ook al is die nog zo ver weg. Voor elk van deze en veel andere heel normale rampen krijg je inspiratie voor een levenshouding die ze overstijgt.

Montaigne had in zijn werkkamer, op de steunbalken van het plafond, spreuken en gezegden aangebracht van zijn meest geliefde filosofen en auteurs. Al stappend door zijn kamer pikte hij er een citaat uit, begon er vrij op te associëren en werkte het verder uit tot een tekst voor zijn *Essays*. Dezelfde aanpak volgen we in dit boek met uitspraken van Montaigne. We brengen ze niet aan op het plafond, maar wel als start van elk onderwerp en vervolgens leggen we de link met MBCT. Om de toetsing met de praktijk van elke dag te verzekeren, sluit elk thema af met een aangepaste (meditatie)oefening en een concrete uitnodiging om de inzichten te integreren in je persoonlijke leven.