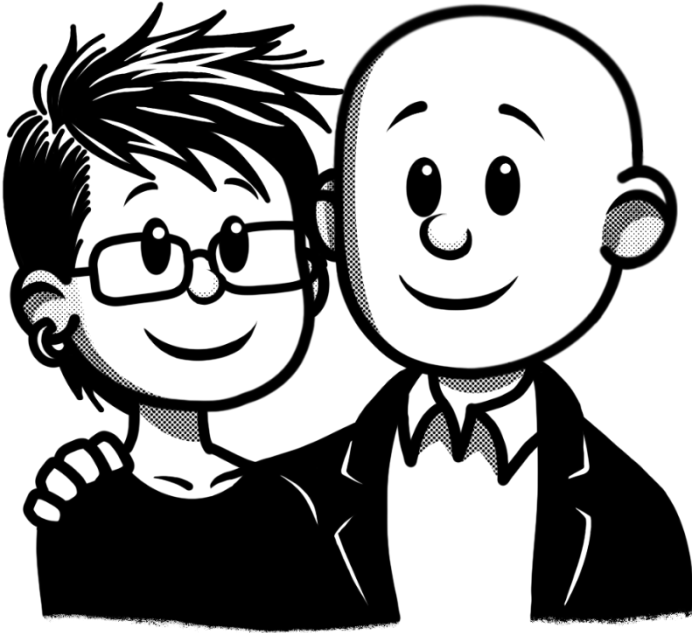


Goedbedoelende sukkelaars ...?

Voor Monique



GOEDBEDOELENDE SUKKELAARS ...?

**HOE WE HET GOED BEDOELEN EN
TOCH VAAK MAAR WAT AANSUKKELEN**

Gerbrand van Hout

Varia
Scripta

Varia Scripta

GOEDBEDOELENDE SUKKELAARS ...?

© 2024 *Varia Scripta* namens de auteur

Omslagontwerp: Ronald Koopmans

Ontwerp binnenwerk: Ronald Koopmans

Opmaak binnenwerk: *Varia Scripta*

Illustraties: Juliette van Loon

ISBN: 978-90-833320-7-9

NUR-code: 770

Behoudens de krachtens het (internationale) auteursrecht toegelaten uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, en evenmin in een gedigitaliseerde gegevensverzameling – al dan niet online – worden opgeslagen of toegankelijk gemaakt, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteursrechthebbende(n).

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, *Stb.* 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht: www.reprorecht.nl.

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Desondanks kan de afwezigheid van eventuele zet- en/of drukfouten, dan wel onnauwkeurigheden en/of onvolkomenheden, niet worden gegarandeerd. De auteursrechthebbende aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventuele zet- en/of drukfouten, dan wel onnauwkeurigheden en/of onvolkomenheden.

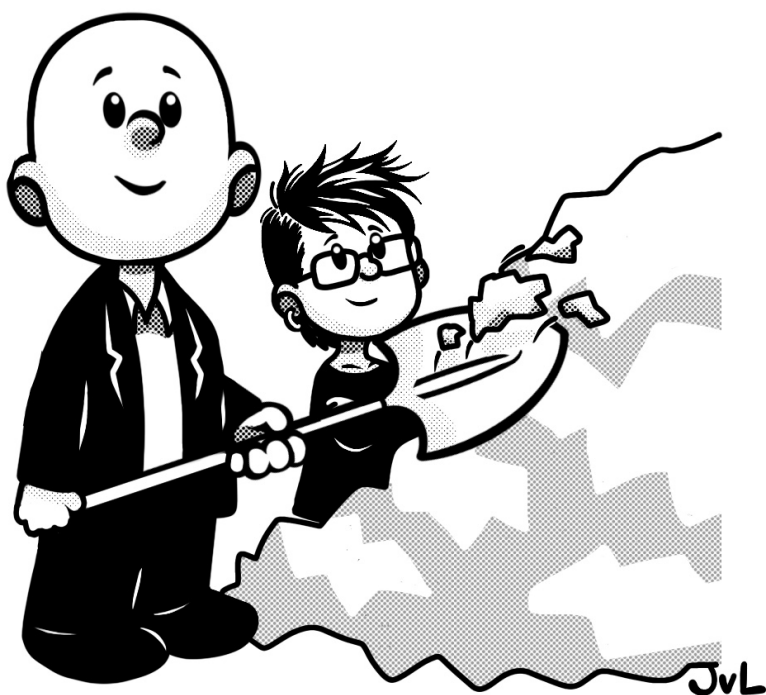
Deze publicatie is verzorgd door *Iustitia Scripta*: een imprint van PMJJFrissen.com ten tijde van de totstandkoming gevestigd te Best. Voor informatie over de activiteiten van de auteursrechthebbende ga naar: www.iustitiascripta.com.

De royalty's van dit boek komen ten goede aan MIND, een onafhankelijke maatschappelijke organisatie die zich sterk maakt voor een psychisch gezonder Nederland en een stem geeft aan alle mensen met (beginnende) psychische klachten en hun naasten (wijzijnmind.nl).

INHOUDSOPGAVE

- 9 Hoofdstuk 1. Inleiding**
 10 Zo vader zo zoon
 10 Anderswaardige sukkelaars
- 15 Hoofdstuk 2. Waarom schrijf ik dit boek?**
 16 Levensdocument
 18 Ik wil je graag nog iets meegeven
- 23 Hoofdstuk 3. Disclaimer**
 24 Hoe zit dat bij mij?
- 29 Hoofdstuk 4. Wie denk ik wel dat ik ben?**
 29 Omhoog gevallen
 31 Waarom dan?
 31 Akelig mild
- 35 Hoofdstuk 5. Psychologie als mijn redding**
 36 Laatbloeiër
- 41 Hoofdstuk 6. Shit happens ...**
 42 Survival of the fittest
 43 Gefrustreerde behoeften
 45 Mentaalmoeheid
 47 Tegengestelde belangen
- 51 Hoofdstuk 7. Hoe kan dat nou gebeuren?**
 52 Hooguit een bij-drage
 53 Wat gaat er beter?
- 59 Hoofdstuk 8. Waarom doe je dat nou?**
 59 Zinnige reactie
 61 Een hondenfobie, hoe kom je d'r aan?
 62 Hoe houd je het in stand?
 64 En hoe kom je d'r van af?
- 67 Hoofdstuk 9. Gewenst en ongewenst gedrag**
 69 Kortetermijndenkers
 70 Denkende dieren
- 73 Hoofdstuk 10. Gedreven door angst**
 74 Vals alarm
 76 Vertrouwen is goed, maar controle is beter ...?
- 81 Hoofdstuk 11. Schuld, schaamte en spijt**
 82 Compassie
- 85 Hoofdstuk 12. Ik denk dus ik ben**
 86 Gedachten vangen
 86 Onderzoeken met woorden ...

- 89 En met daden
 90 ADU's en leefregels
 92 Exposure
 92 Oh, daar heb je die weer ...
- 97 Hoofdstuk 13. Betekenissen en schema's**
 98 Betekenisanalyse
 99 Schema's en modi
 102 Traumatische en corrigerende ervaringen
- 107 Hoofdstuk 14. Het egosysteem**
 108 Egoïstisch altruïsme
- 113 Hoofdstuk 15. Het risico van geluk**
 113 Alles goed?
 114 As 't net kin sa't moet ...
- 119 Hoofdstuk 16. Mislukkingen behaalt in het verleden bieden geen garantie voor de toekomst**
 120 Als we onszelf dan toch voor de gek houden ...
- 125 Hoofdstuk 17. Laat het toch los! Ja, maar hoe dan?**
 126 Loslaten en vastpakken
 127 Met de kennis van nu
 127 Zijnsmodus en doe-modus
 128 De vlinder en de bij
- 133 Hoofdstuk 18. Wie denk je wel dat je bent?**
 134 Zelfbeeld en eigenwaarde
 135 Negatief zelfbeeld
 136 Flexibel zelfbeeld
- 141 Hoofdstuk 19. Moeten, mogen, willen?**
 141 Moet ik dit nu doen?
 142 Van moeten en eisen naar wensen en verdragen
 142 Taalconditionering
 143 Not to do list
- 147 Hoofdstuk 20. Als je geen risico's loopt, loop je ook geen kansen**
 148 Intolerantie voor onzekerheid
 148 Dilemmacounseling
- 153 Hoofdstuk 21. Wat wil je met je leven?**
 153 De paden op, de lanen in
 155 Waarde(n)vol leven
- 157 Hoofdstuk 22. Tot slot**
- 159 Over de auteur**
159 Boeken waaraan ik veel heb gehad
160 Boeken die ik zelf heb geschreven



EEN SCHEPJE ER BOVENOP DOEN

Hoofdstuk 1. Inleiding

Het komt nogal eens voor dat ik mijn patiënten, en tegelijk ook mezelf, voorhoud dat we eigenlijk maar goedbedoelende sukkelaars zijn. De reactie bestaat veelal uit een gezichtsuitdrukking die onbegrip uitstraalt. Ik vervolg dan met de uitleg dat we, naar mijn mening althans, meestal niet schuldig zijn aan de grotere of kleinere puinhopen die we er soms, of eigenlijk best wel vaak, van maken. Voorbeelden genoeg, zowel kleine als grote. Denk bijvoorbeeld aan echtelijke ruzietjes, of erger als die uitmonden in huiselijk (eigenlijk een raar woord in dit verband) geweld of een vechtscheiding, een milieuramp of oorlog waarvan grote groepen mensen en vaak ook dieren de dupe zijn.

Goedbedoelende sukkelaars omdat we onze puinhopen, klein of groot, gewoonlijk niet opzettelijk veroorzaken of er doelbewust aan bijdragen. De intenties zijn meestal wel goed, maar zelfs dan hebben we er vaak een kleiner of groter aandeel in en blijkt achteraf dat we er toch weer zijn ingesukkeld.

Voor alle duidelijkheid: de titel van dit boek, en de uitleg daarvan, zijn niet bedoeld om je zelfbeeld te torpederen, integendeel ze zijn relativerend bedoeld en om de lezer handvaten te bieden om met compassie met onszelf en anderen om te kunnen gaan, hoe we verdraagzaam kunnen zijn tegenover onszelf, anderen en 'het leven'. Het heeft wel iets relativerends onszelf als goedbedoelende sukkelaars te beschouwen. We ontkomen immers niet aan de goede bedoelingen, maar ook niet aan de puinhopen en puinhoopjes die zich desondanks soms manifesteren in ons leven. Maar laten we ook weer niet ál te relativerend zijn, want bij dat 'goedbedoelende' zijn in een aantal gevallen zeker vraagtekens te zetten. Dan hebben de goede bedoelingen hooguit betrekking op onszelf of onze directe omgeving, zonder dat we ons om onze medemens of onze (leef)wereld bekommeren. Sommigen proberen zelfs, alleen of samen met anderen, hun doelen te bereiken en hun behoeften te bevredigen door anderen bewust schade te berokkenen of dat op zijn minst op de koop toe te nemen. Daarvan hoef ik geen voorbeelden te noemen, omdat we daarvan dagelijks kennis kunnen nemen via de media. Daarom heb ik de titel aangevuld met een paar punten ('even nadenken of het eigenlijk wel klopt') en daarna een vraagteken ('klopt het eigenlijk wel helemaal')?

Omdat mijn waarneming en kennis niet veel verder reiken dan mijn werkterrein als psycholoog, waag ik me in dit boek maar niet aan regionale, landelijke of zelfs wereldse problemen. Ik beperk me tot individuele mensen die ondanks hun goede bedoelingen in de problemen raken en daar, al dan niet met hulp van anderen, oplossingen voor zoeken. Ook als het daarbij gaat om professionele hulp noem ik mijn patiënten liever 'klanten', het is immers vaak maar een dun lijntje tussen zelfstandig je psychische problemen op kunnen lossen of daarbij, al dan niet professionele, hulp nodig hebben. Dat hangt nogal eens af van hetgeen je overkomt, de mogelijkheden die je hebt meegekregen en/of hebt kunnen ontwikkelen en van je sociale steunsysteem. En omdat we, in mijn optiek althans, allemaal maar goedbedoelende sukkelaars zijn, is niemand van ons immuun voor psychische problemen. Waar ik toch de term 'patiënt' gebruik is dat om aan te geven dat het om

iemand gaat die bij mij in behandeling is of recentelijk was. Overigens zijn alle identiteitsgegevens fictief.

Zo vader zo zoon

Laat ik dan meteen maar, als voorbeeld, mijn aandeel in de puinhopen in mijn eigen leven benoemen, dan hebben we dat alvast gehad. Zo ben ik destijds niet gaan promoveren om zo veel mogelijk thuis weg te zijn (op sommige dagen fietste ik pas om een uur of elf 's avonds terug van het ziekenhuis naar huis), te degraderen in mijn gezin en mijn huwelijk op de klippen te laten lopen (al zal dat natuurlijk niet de enige reden zijn geweest). Oorspronkelijk had ik wel goede bedoelingen met die promotie, zoals het streven om door middel van onderzoek en behandeling de psychologische aspecten van bariatrische chirurgie (operatieve ingrepen om aanzienlijk gewichtsverlies mogelijk te maken bij mensen met fors overgewicht) op een hoger plan te brengen. Ik verzuimde echter om voldoende rekening te houden met de wensen en behoeften van mijn gezin en andere mensen in mijn omgeving. Nu weet ik dat mijn onderliggende motieven bestonden uit een forse dosis overcompensatie. Dat kon ik toen nog niet zo duiden, maar door mijn verdere opleiding heb ik daar meer inzicht in gekregen, maar daarover later meer.

Dit gedrag herken ik overigens, pas achteraf natuurlijk, ook bij mijn vader. Hij werkte erg hard, met als consequentie dat hij weinig thuis was en zich, ook op die wijze, buiten het gezin plaatste. Dit leidde ook bij hem tot een echtscheiding (al zal dat niet de enige reden zijn geweest). Terwijl ik dit opschrijf zie ik nog duidelijker de overeenkomsten tussen mijn vader en mij; de spreekwoordelijke appel en de boom. Mijn vader had goede bedoelingen weet ik nu. Hij wilde voorkomen dat wij als gezin zouden terechtkomen in de armoede die hij als kind had meegemaakt. Omdat ik niet zo veel en hard aan mijn promotie heb gewerkt met als doel de puinhopen die erop volgden te veroorzaken, heb ik er in mijn visie ook geen 'schuld' aan. De enige échte schuld heb ik bij de bank in de vorm van de hypothecaire lening die ik zeer (schuld)bewust ben aangegaan en daarvoor doe ik dan ook al heel wat jaren maandelijks 'boete', maar ik heb wel degelijk een aandeel in mijn gedrag en de gevolgen daarvan.

Anderswaardige sukkelaars

We sukkelen nogal wat af, soms worden we daar beter van, maar vaak ook niet; hooguit op de korte termijn. We hebben allemaal ideeën over hoe ons leven zou moeten verlopen. We hebben allemaal onze wensen en gedachten over wat er (allemaal) voor nodig is om gelukkig te zijn. Maar het vervelende is dat *'het leven'* daar eigenlijk niet zo'n boodschap aan heeft en dat we allemaal lichamelijke, sociale en psychische beperkingen en imperfecties hebben, waardoor al die wensen, verwachtingen en behoeften herhaaldelijk gefrustreerd worden. Bovendien, als je gelukkig moet zijn wordt dat ineens heel wat minder leuk, omdat je het dan ziet als een verplichting, als iets dat je moet verdienen, of waarvan je juist vindt dat vooral jij het verdient (meer dan die ander). Dat geeft tegelijkertijd angst, of het je wel zal lukken, of teleurstelling, dat het je niet is gelukt (en die ander wél); we proberen dan in onze eigen wijsheid het leven, de natuur, de omstandigheden, de ander,

alsnog naar onze hand te zetten. Soms lukt dat redelijk goed, maar vaker juist helemaal niet. Wat moet je dan? Een schepje er bovenop doen en met nog meer fanatisme datgene doen wat toch al niet werkte, met het risico op een extra dosis frustratie? Of accepteren dat onze verwachtingen en behoeften niet, niet helemaal, of helemaal niet, zullen worden vervuld en proberen er op de één of andere manier het beste van te maken: de lat lager leggen, accepteren dat sommige dingen gaan zoals ze gaan, dat jij het niet (alleen) voor het zeggen hebt, tevreden zijn met wat je wél hebt en kunt, het verzet staken en je verlies nemen...? Hierbij past een gebedje dat nogal eens aan Franciscus wordt toegeschreven, maar dat je ook wel in andere kaders en met iets andere woorden kunt lezen of horen. Het gaat ongeveer zo: 'Heer, geef mij de moed om te veranderen wat ik kan veranderen, geef mij de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen, en geef mij het inzicht om het verschil tussen beide te zien.' Vooral in dat laatste zit volgens mij de crux.

Naast dat 'goedbedoelende' zijn we naar mijn mening ook sukkelaars in die zin dat we allemaal, naast onze vaardigheden, aardigheden en handigheden (op grote of kleine schaal, in meerdere of mindere mate), ook onze beperkingen, onaardigheden en onhandigheden hebben. Naarmate onze maatschappij ingewikkelder wordt kunnen we steeds meer moeite krijgen om 'mee te komen'. Onze beperkingen – of ze nou ons denkvermogen, leervermogen, lichamelijk-kunnen, sociale vaardigheden of andere vaardigheden betreffen – kunnen behoorlijk hardnekkig zijn en sommige kun je ondanks scholing, training, therapieën en stug doorzetten ten spijt, nauwelijks tot niet veranderen. In dat geval blijft er volgens mij niet veel anders over dan accepteren dat je iets niet of niet goed kunt, wat zeker niet betekent dat je níets kunt of dat je minderwaardig bent, maar hooguit ánderswaardig. Vervolgens kun je je verwachtingen bijstellen, jezelf niet meer (laten) overvragen en tevreden zijn met wat je wél kunt en waar je misschien zelfs wel goed in bent en vervolgens die vaardigheden in de schijnwerpers zetten. Zo heb ik bijvoorbeeld ergens op mijn website staan: '*In der Beschränkung zeigt sich erst der Meister.*' Hiermee geef ik openhartig aan wat ik als psycholoog níet kan, dan wel waar ik niet goed in ben en waar ik me dan ook niet aan waag. Ik zie mezelf daardoor niet als een minderwaardig psycholoog, het helpt me eerder te benadrukken wat ik wél goed kan, maar ook te accepteren wat ik niet kan en waar ik niet aan ga beginnen. Dit bespaart me ook nog eens veel training en frustratie.

Mijn beperkingen betreffen uiteraard niet alleen mijn psycholoog-zijn, ook op andere gebieden heb ik mijn eigenaardigheden, onhandigheden, onhebbelijkheden en tekorten (meer daarover in: '*Wie denk ik wel dat ik ben?*'). Heerlijk om dat te mogen accepteren en toe te geven en de vrijheid en rust te ervaren om niet tóch van alles te moeten kunnen, zijn en doen. Fijn ook om te beseffen dat ik er op deze manier mag zijn en dat er toch nog mensen zijn die mij wel mogen (een aantal dan toch, gelukkig niet iedereen, zo hoef ik geen allemansvriendje te zijn). Voor het gemak ga ik er maar vanuit dat éénderde van de mensen die mij kennen mij min of meer mogen, dat éénderde mij niet mag, en dat één-derde niet in mij geïnteresseerd is. En daarmee heb ik dan toch iets gevonden waarin ik perfect ben – jij ook trouwens – namelijk perfect imperfect zijn.

Pas op, de aanduiding *'goedbedoelende sukkelaars'* gebruik ik zeker niet als vergoelijking van ongewenst en ongepast gedrag, geen excuus om er dan ook maar een zootje van te maken: *'Ik ben nou eenmaal een goedbedoelende sukkelaar, ik kon er niks aan doen'*. Ook al zijn, waren of leken jouw en mijn bedoelingen goed, het is geen gek idee om daar nog eens kritisch naar te kijken, we hebben namelijk wel degelijk een aandeel in ons gedrag. Ook al zijn we niet schuldig en niet voor de volle honderd procent verantwoordelijk, zijn sommige ervaringen uit het verleden nagenoeg onuitwisbaar en kunnen erfelijke factoren een rol spelen, het is wel de bedoeling dat we onze verantwoordelijkheid nemen om er, binnen onze mogelijkheden, eventueel via het leerproces van vallen en opstaan, met zijn allen iets van maken.

Hierbij een voorbeeld over mezelf waarbij ik de invloed van de genen nogal heb overdreven als excuus om mezelf te verontschuldigen. Het feit dat mijn beide ouders nogal zwaar waren heb ik dankbaar misbruikt om mijn overtollige kilo's te verklaren, terwijl ik donders goed wist dat mijn eet- en drinkgewoontes behoorlijk te wensen overlieten. Hiermee wil ik overigens niet zeggen dat overgewicht een kwestie is van *'eigen schuld, dikke bult'*, want erfelijkheid en de omstandigheden waarin je opgroeit kunnen er wel degelijk aan bijdragen.