

Niels den Daas

Zo ongelukkig mogelijk
in 8 stappen

*Leefregels van een eigenzinnige
psycholoog*

Boom

Oorspronkelijk: *A Psychologist's Guide to Become Truly Unhappy in Life*
© 2024 N. den Daas, p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprerecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprerecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Vertaling: Timon Meynen
Omslag & illustratie: Bij Barbara
Foto auteur: Nadine Maas
Binnenwerk: Mat-Zet b.v., Huizen

ISBN 9789024463817
NUR 777

www.boom.nl
www.boompsychologie.nl

Inhoud

Inleiding	11
Hoe je dit boek kunt gebruiken	13
Regel 1 Vat alles persoonlijk op	17
Regel 2 Geef geen grenzen aan	28
Regel 3 Vergelijk jezelf voortdurend met anderen	36
Regel 4 Ga ervan uit dat je nooit goed genoeg bent	44
Regel 5 Vertrouw alleen op bevestiging van buiten	52
Regel 6 Verwaarloos zelfzorg	64
Regel 7 Blijf lang stilstaan bij het verleden en maak je buitensporig veel zorgen over de toekomst	76
Regel 8 Zorg dat je een baan, relatie en vriendschappen kiest waar je je ellendig door voelt	84
Nazorg	91
Over de auteur	95

Voor Petra, ter ere van de betekenis van je naam als onwankelbaar en veerkrachtig, en omdat je me liet zien wat ware compassievolle liefde is. Ik had me in dit leven geen betere mama kunnen wensen.

Het leven van een absurdist

In wezen ligt er op de diepste bodem van het leven, die ons allemaal verleidt, alleen maar absurditeit en meer absurditeit. En misschien geeft dat ons wel levensvreugde, want het enige wat absurditeit kan overwinnen is helderheid van geest.

– Albert Camus

Inleiding

Welkom bij deze onconventionele leidraad voor een gelukkig leven. In een zee van zelfhulpboeken die vaak idealistische oplossingen bieden, wilde ik een andere benadering kiezen. Dit boek wil met een beetje humor en realisme kijken naar het streven naar geluk, door licht te werpen op het gedrag dat ons op een dwaalspoor brengt en door een uniek perspectief te bieden op hoe we dat kunnen voorkomen.

In meer dan drieduizend therapie sessies met cliënten zag ik steeds weer dezelfde onbehulpzame patronen terugkomen. Het interessante is dat cliënten vaak wel beseffen dat bepaalde patronen hen niet helpen (zoals hyperfocussen op details, wakker liggen van een project, terwijl goed ook goed genoeg was), maar wanneer ze er middenin zitten, realiseren ze zich niet hoeveel last ze er eigenlijk van hebben of merken ze dat ze niet kunnen stoppen met het gedrag waar ze onder lijden.

Het helpt om met iemand praten en te werken met een professional, maar elk verhaal is uniek en niet iedereen is op een punt in zijn leven waarop hij geholpen kan worden. Dus waarom zou ik pretenderen om weer een nieuwe standaardoplos-



sing te hebben om je gelukkig te maken, terwijl daar geen wondermiddel voor bestaat? Nadat ik dagelijks verhalen over pijn heb aangehoord, weet ik echter wel honderd procent zeker dat er een wondermiddel is voor ongelukkig zijn, dus waarom zou ik dat niet met je delen? Misschien helpt het je om te weten waar je bij weg moet blijven, of in ieder geval om even te lachen om hoe wij het leven soms zo moeilijk maken voor onszelf.

Je kunt dit boek als een interessant experiment zien: een beetje meer lijden voordat je probeert jezelf te veranderen. Voordat je denkt, deze psycholoog is niet goed wijs, hoor me nog even aan. Het slechtste wat we als therapeut kunnen doen, is om de redder in nood te zijn en iemand hulp op te dringen. Wanneer iemand het verhaal over zijn pijn vertelt en we alleen maar advies geven hoe dit is op te lossen, dan stuit dat vaak op weerstand. Een heleboel mensen hebben er een hekel aan om te horen wat ze moeten doen. Wat ik echter heb gemerkt is dat, wanneer ik mensen veilig en bewust het gedrag laat vertonen waar ze aan lijden, ze gaan beseffen hoeveel pijn ze zichzelf aandoen. De kans op constructieve verandering is dan veel groter.

Met andere woorden, jezelf bewust in een toestand van pijn brengen kan je helpen om oude gedragspatronen te doorbreken.



Hoe je dit boek kunt gebruiken

Dit boek is bewust zo opgezet dat je een proces van vier stappen doormaakt. Ten eerste leg ik een leefregel uit – een fundamenteel principe dat bij iemand die het omarmt bijdraagt aan een ongelukkig en onbevredigend bestaan. Vervolgens geef ik aan welke vaardigheden nodig zijn om die regel te volgen. Dan krijg je een oefening voorgelegd: een ironische demonstratie van wat je níét moet doen, die illustreert wat de consequenties zijn van bepaalde gedragingen die je gegarandeerd ongelukkig maken. Daarna geef ik je de instrumenten om tot een positieve verandering in je leven te komen, door de oefening om te draaien, zodat je je, als je dat wilt, gelukkiger kunt voelen.

In dit boek houd ik het met opzet kort en bespreek ik gedragingen in een makkelijk verteerbare vorm. Je hoeft dit boek niet in een bepaalde volgorde te lezen; je kunt beginnen waar je maar wilt. Je kunt het snel uitlezen. Je kunt één leefregel per dag lezen, of je kunt er gewoon één uithalen die je het meest aanspreekt.

Als je optimaal baat wil hebben bij dit boek, doe dan in ieder geval het volgende:



1. doe de oefeningen als je merkt dat je vastzit in dat type gedrag;
2. trek elke dag vijf minuten uit om te reflecteren over je eigen gedrag en wees goudeerlijk tegen jezelf.

Ach, en als je merkt dat je je gedrag veroordeelt, stop dan even. Het gaat erom dat je kijkt naar wat je doet, en niet om het te beoordelen. Als je merkt dat je je eigen oordelen veroordeelt is dat uitstekend. Ik denk dat 99 procent van mijn cliënten die vicieuze cirkel van oordelen doorloopt, en dat is helemaal prima.

Je vraagt je misschien af hoe je je gedachten liefdevoller kunt maken. Nou, je gedachten zijn uiteindelijk alleen maar combinaties van woorden, geproduceerd door een altijd actief brein, en ze zijn niet de absolute waarheid. Wij zijn het uiteindelijk zelf die betekenis geven aan die woorden en daarnaar handelen ('Ik denk dat anderen mij niet mogen, dus ik onderneem geen stappen om nieuwe vrienden te maken'). De woorden kunnen heel echt aanvoelen. En ze bevestigen misschien wat we al geloven over onszelf. Maar ook dit is een vertekening, een denkfout, die het bevestigingsvooroordeel wordt genoemd. Dat betekent dat we onbewust informatie kiezen die alleen maar bevestigt wat we al vinden van onszelf, bijvoorbeeld dat we alleen aangetrokken worden tot emotioneel onbeschikbare partners wanneer we geloven dat we geen liefde verdienen en we voortdurend de afwijzing ervaren die we vrezen.

Voor nu hoeft je alleen maar te weten dat het je Innerlijke Criticus is die je deze oordelen voor de voeten werpt. De Innerlijke Criticus is ooit ontstaan om je te helpen en te bescher-



men, maar maakt nu overuren, is hyperalert en eerder ergerlijk dan behulpzaam. Misschien heeft altijd hard zijn voor jezelf en jezelf een perfectionist noemen je geholpen aan een succesvolle carrière, omdat dat je beschermde tegen het maken van fouten en maakte dat je altijd een stapje harder liep. Op de lange termijn is dat uiterst vermoeiend. Ik zie veel mensen die niet in staat zijn om te beoordelen of iets goed genoeg is of niet, waardoor ze uiteindelijk in een burn-out terechtkomen omdat ze hun werk niet meer los kunnen laten. Je kunt je afvragen of je wel zo wilt leven.

Wanneer je de komende tijd reflecteert op je gedrag, probeer dan niet direct met je Innerlijke Criticus in gesprek te gaan, maar schrijf voorlopig alleen je observaties op, zonder dat je daar verder iets mee hoeft te doen.

Hoewel de oefeningen en vaardigheden misschien grappig zijn, is het belangrijk om ze met een kritische blik te bekijken. Ik hoop dat ze aanleiding zijn voor wat zelfreflectie en dat ze je stimuleren om bewuste keuzes te maken met het oog op je welzijn, en dat je nagaat wat je echt vreugde brengt. Maar in dit absurde leven is de keus natuurlijk geheel aan jou!

Ik hoop dat je mij toestaat om de volgende open deur in te trappen, want het is een belangrijke uitspraak van Alfred D. Souza: 'Geluk is de reis, niet de bestemming.' Dit vereist voortdurende inspanning, zelfreflectie en een bereidheid om te groeien en je te ontwikkelen.

Genoeg voor nu. Laten we gaan kijken naar de meest voorkomende manieren waarop we onszelf ongelukkig maken.

Met een warme groet en een glimlach,
Niels den Daas

