

MARISSA VAN DER SLUIS & LEONIE VAN DIJK

PSYCHOLOGIE VOOR HET ECHTE LEVEN

*Van
somberheid tot seks
en van alles
daartussenin*

'VOLT

Amsterdam · Antwerpen

INHOUD

Inleiding 7

Aandacht & concentratie 10

Relaties verbeteren 32

Rouw 50

Creativiteit 70

Persoonlijkheid 93

Gewoontes veranderen 113

Seksueel plezier 125

Tips tegen somberheid 145

Werkgeluk 168

ADHD 188

Dankwoord 216

Literatuur 218

INLEIDING

Het leven dat we denken te moeten leiden, ziet er vaak verrassend anders uit dan het leven dat we daadwerkelijk leiden. In onze hoofden wonen we in een hip en opgeruimd huis, zijn we creatief wanneer dat uitkomt, begrijpen we onze vrienden en familie feilloos, vinden we binnen no time onze focus en komt het woord 'somber' niet in ons vocabulaire voor. Maar in de praktijk loopt het toch anders. Dan realiseer je je dat je voor de zoveelste keer te fel hebt gereageerd in een discussie, barst je maanden na het overlijden van je hond nog steeds in huilen uit bij het zien van een zak hondenbrokken, vraag je je tijdens een hemeltergend saaie meeting wéér af hoe het mogelijk is dat je leidinggevende met zijn... unieke persoonlijkheid... ooit op deze plek terecht is gekomen en sta je voor de tachtigste keer met je blote voet op een legoblokje van je kind. Het echte leven is rommelig, en precies daarin schuilt het menselijke.

Dat mooie rommelige bestaan – met al z'n ups en downs – is precies waar *Psychologie voor het echte leven* over gaat. Niet de stereotiepe 'ga liggen op mijn sofa en vertel me over je jeugd'-variant, maar de dagelijkse versie, die waarschijnlijk dichterbij jouw leven staat: de psychologie achter botsende relaties, een hoofd dat niet altijd meewerkt, verschillende gedaantes van rouw en onvergetelijke sekspartijen. Kennis van psychologie is

daarin niets minder dan gereedschap om jezelf en anderen beter te begrijpen. Zoals biologie uitlegt waarom je knie soms knakt als je opstaat, helpt psychologie je beter te snappen waarom je voelt wat je voelt, denkt wat je denkt, en doet wat je doet.

We hebben gemerkt dat de honger naar het begrijpen van de psyche groot is. In onze podcast *De Podcast Psycholoog* onderzoeken en delen we al jaren hoe je je eigen leven en dat van anderen nét iets fijner en betekenisvoller kunt maken. Door te snappen hoe je brein werkt en hoe emoties, gedrag, gedachten en relaties in elkaar steken. Met dit boek willen we doorgaan met dezelfde missie, maar dan op papier: toegankelijke en praktische psychologie voor het échte leven. Niet zweverig, niet belerend, niet alles overhoophalend. Maar handige inzichten die je verder helpen en tips en oefeningen die haalbaar zijn, ook als je géén zeeën van tijd hebt.

In dit boek nemen we je mee langs tien thema's, gebaseerd op afleveringen uit onze podcast, die iedereen in meerdere of mindere mate tegenkomt in zijn of haar leven: somberheid, seksueel plezier, creativiteit, rouw, relaties, persoonlijkheid, ADHD, gewoontes veranderen, werkgeluk en aandacht & concentratie. Het zijn losse hoofdstukken die je gerust kunt lezen in een volgorde die bij jou past. Misschien wil je meteen doorbladeren naar het hoofdstuk over seks (tja, wie niet?). Of wil je als eerste weten hoe je die ene vervelende gewoonte kunt veranderen. Het is allemaal goed. Dit boek hoeft geen lineaire reis te zijn. Zie het als een buffet: pak waar je zin in hebt, laat liggen wat nu even niet past en kom vooral later terug voor meer rondes. En wees gerust: we gaan je niet vertellen hoe je moet leven. *Psychologie voor het echte leven* laat eerder zien dat níemand zijn leven he-

lemaal op orde heeft, maar dat je er met wat inzicht en oefening wél net een beetje meer grip op kunt krijgen en betekenis aan kunt geven. Dus laten we beginnen. Niet met het ideale leven, maar met het echte.

AANDACHT & CONCENTRATIE

Misschien is het schrijven van een boek wel dé ultieme test om erachter te komen hoe het is gesteld met je aandacht en concentratie. En dat geldt dus ook voor ons. Want hoe leuk en interessant we het ook vinden om samen aan dit project te werken, de afleiders die ons tijdens dit schrijfproces keer op keer uit de flow halen, zijn niet te tellen. Van notificaties op onze telefoons (die je dus vooral níét naast je toetsenbord moet neerleggen, maar daarover later meer), tot e-mails die binnenfloepen op onze beeldschermen en het indrukwekkende, maar afleidende uitzicht door de grote ramen van ons kantoor: schrijven lijkt onbegonnen werk. En dan zijn er nog de interne afleiders: gedachten over wat we vanavond zullen eten, flashbacks naar een zakelijke onhandigheid waar we nog steeds van balen, of de keuze voor de kleur van de muren van ons nieuwe kantoor (*pink ground*, of toch *eggshell*?).

Is de moed jou inmiddels ook in de schoenen gezonken? Treur dan vooral niet. Want hier is het hoofdstuk dat je voor eens en voor altijd zal verlossen van doomscrollen, piekergedachten en luidruchtige huisgenoten. Na het lezen hiervan bezit jij de zwarte band concentreren en flow je iedereen eruit.

Goed. Hebben we je aandacht?

Dan nu het realistische verhaal.

Na het lezen van dit hoofdstuk heb je heus nog niet altijd de complete controle over waar je aandacht naartoe gaat, maar concentratie is gelukkig wel degelijk te trainen. Alleen al door meer te leren over hoe aandacht en concentratie precies tot stand komen, te onderzoeken wat voor jou werkt en hoe je je omgeving zo goed mogelijk inricht, kun je al een heel eind komen. Je zult merken dat wat kleine, persoonlijke *tweaks* en oefeningen ervoor kunnen zorgen dat je focus verbetert. En die focus heb je in de wereld waarin we leven meer dan ooit nodig. Een wereld waarin je wordt overstelpt met prikkels. Een wereld waarin om je (schaarse) aandacht wordt gevochten.

SPOTLIGHT

Hoewel de termen ‘aandacht’ en ‘concentratie’ vaak door elkaar worden gebruikt, zijn het toch écht twee verschillende dingen. ‘Je kunt niet alles tegelijkertijd waarnemen en verwerken,’ legt hoogleraar cognitieve psychologie Stefan van der Stigchel uit in de aflevering over aandacht en concentratie van *De Podcast Psycholoog*. ‘Daarom selecteert je brein voortdurend welke informatie voor jou relevant is. En die selectie, dat is aandacht.’

Een bliepende notificatie van het laatste nieuws uit Amerika, het gekriebel van het lipje van je wintertrui, en de telkens opdringende gedachte dat je deze week nog je belastingaangifte moet doen: zelfs op een doodgewone dag worden we al overladen met informatie, zowel van binnenuit als buitenaf. In die grote brij aan informatie is het daarom nuttig om je te kunnen richten op slechts één deel ervan. Aandacht is het selectiemechanisme dat op een specifiek moment bepaalt wat voor jou belangrijk is. Aandacht is vluchtig, een kort

moment in de tijd. En je aandacht kun je maar op één plek tegelijkertijd gericht houden. Van der Stigchel: ‘Vergelijk aandacht met een spotlight, een lamp die het belangrijkste deel van de informatie belicht.’ Maar wat je aandacht grijpt? Dat kan elke seconde anders zijn.

Om niet te verworden tot een hulpeloze speelbal van je omgeving heeft de natuur je gelukkig uitgerust met het vermogen om je aandacht gericht te sturen. Voor het uitvoeren van bepaalde taken – zoals het lezen van een artikel of het in je hoofd stampen van een rijtje woorden – is het immers wel zo handig om je aandacht voor langere tijd te kunnen vasthouden. Concentratie is een poging om jouw spotlight van aandacht voor langere tijd op één stukje informatie te richten, zonder je te laten meevoeren door de stroom aan ‘afleiders’ (gedachten over het gesprek van vanmorgen aan de ontbijttafel of je kat die voor je beeldscherm paradeert terwijl jij probeert te werken – of dit tegelijkertijd). In de psychologie wordt concentratie daarom ook wel *sustained attention* genoemd, oftewel: volgehouden aandacht.

GETOUWTREK OM JE AANDACHT

Zou je op een dag waarop er niets uit je handen komt ook weleens op een rode knop willen drukken waardoor alle afleiders als sneeuw voor de zon verdwijnen? Wij wel. Maar zo gemakkelijk gaat dat helaas niet, en dat is misschien maar goed ook.

Het opmerken van prikkels uit je omgeving is namelijk van levensbelang. Stel dat er vanuit de bosjes ineens een gedaante op je afkomt tijdens het lezen van dit boek. Dan is het wel fijn dat dit voorval je aandacht grijpt. Net als een rood stoplicht midden op een kruispunt; daar wil je door afgeleid worden, zelfs van je favoriete podcast. Gebeurt dat niet, dan lig je binnen no

time zo plat als een dubbeltje op het wegdek.

Eigenlijk is het dus een lieverd, dat brein, maar het heeft helaas ook een kleine tekortkoming. Bij het binnenkomen van een abrupte prikkel weet het namelijk nog niet of die ook écht gevaarlijk is. Daardoor kun je in dezelfde mate afgeleid raken door een notificatie van een filmpje van een koprollende panda als van een belangrijk verkeersbord.

Tijdens het proces van concentratie probeer je je aandacht dus ergens langere tijd op te richten, maar wordt deze tegelijkertijd weggetrokken door dingen binnen en buiten jezelf. Van der Stigchel: 'Dat gebeurt automatisch. Aandacht is nou eenmaal vluchtig, daarom is concentratie zo moeilijk vol te houden.' Om je beter te leren concentreren is het daarom belangrijk om je bewust te worden van jouw 'afleiders'. Niet alleen omdat het interessant is om over die zelfkennis te beschikken, maar vooral omdat je, wanneer je zicht hebt op de dingen die jou het meest afleiden, kunt gaan nadenken over hoe je die kunt wegnemen.



Welke afleiders zitten jou vaak in de weg als je je probeert te concentreren? Zet ze op een rijtje en maak hierbij onderscheid tussen externe (prikkelers die van buiten komen) en interne afleiders (dat wat er in jouw hoofd en lijf gebeurt).

MULTITASKEN

Probeer bij wijze van een experiment de vorige alinea nog eens aandachtig te lezen en tegelijkertijd een podcastaflevering te volgen.

En, lukt het een beetje? Waarschijnlijk niet.

Toch zijn er talloze mensen die beweren dat ze kunnen multitasken (en dat vrouwen daar beter in zouden zijn, wat overigens een fabel is). Maar als je multitaskt, voer je tegelijkertijd twee taken uit die een beroep doen op je aandacht. En die kun je daarom onmogelijk op hetzelfde moment uitvoeren. Doe je dat voor je gevoel tóch, dan ben je niet aan het multitasken, maar aan het 'wisselen'. Van der Stigchel: 'Je schakelt continu van de ene naar de andere taak. Dat is niet alleen doodvermoeiend, het kost je ook veel tijd én je maakt er meer fouten door dan wanneer je je op één taak richt.' Daar komt nog bij dat mensen die op een gemiddelde dag veel switchen, hogere stressniveaus hebben dan mensen die verschillende taken na elkaar hebben uitgevoerd en tussen de taken door pauzes hebben ingelast.

Multitasken kan echter wél wanneer een van de twee taken een automatische taak is. Dat zijn taken die je al dermate vaak hebt gedaan – bijvoorbeeld lopen of strijken – dat je er niet meer (uitvoerig) over hoeft na te denken of er diepe concentratie voor nodig hebt. Je kunt daardoor tijdens een wandeling best een diepgaand gesprek voeren, want wandelen doet geen beroep op je aandacht. Het maken van een ingewikkelde berekening en aandachtig naar een verhaal van een vriend luisteren zijn echter geen automatische taken en kun je dus niet tegelijkertijd uitvoeren, hoe geoefend je ook beweert te zijn. Want écht goed naar iemand luisteren? Dat is zo makkelijk nog niet. Zelfs niet als het een 'mono-task' is.

DAGDROMEN

Het is vier uur in de middag en je zit met een lijkbleek gezicht in garnalenhouding achter je laptop. Je tuurt met samengeknepen ogen naar je scherm, en je blik schiet van links naar rechts over de tekst voor je. Omdat je voor vijf uur nog écht even dat artikel moet lezen, druk je je neus nog iets verder richting je beeldscherm, vaag hopennd dat hoe harder je je wimpers tegen elkaar drukt, hoe beter je je aandacht bij de tekst kunt houden.

Maar dan word je na een aantal minuten plotseling 'wakker' en realiseer je je wat je aan het doen bent. Daar zit je dan. Je doet alsóf je aan het lezen bent. Want eerlijk? De laatste tien minuten heb je helemaal níets opgenomen van wat in de tekst staat. Niets. In plaats van het rapport te lezen was je ongemerkt verdwaald geraakt in je eigen gedachtestroom. In je dagdroom zag je jezelf al liggen op een prachtig kiezelstrand in Italië, nippend aan een Aperol. Je concludeert dat wanneer je in je dagdroom in Zuid-Europa bent aanbeland, je gedachten wel érg ver zijn afgedwaald.

'Je brein kan zich grofweg in twee standen bevinden,' vertelt Van der Stigchel. 'Of je bent je aan het concentreren, of je bent aan het dagdromen.' Bij elke 'stand' is bovendien ook een ander hersennetwerk betrokken. Op het moment dat het concentratienetwerk 'op' is en je brein geen kracht meer heeft om zich te concentreren en al die prikkels te negeren, dan schiet het automatisch in een modus van dagdromen (in de psychologie ook wel het *default-mode network* (DMN) genoemd). Van der Stigchel: 'Je ogen gaan nog wel over de tekst die je aan het lezen bent, maar er komt niks meer binnen. Fysiek voer je de actie nog wel uit, maar de hele informatie-intake is gestopt.'

Wanneer je probeert te focussen, maar telkens weer

wordt afgeleid, kán het zijn dat de situatie op dat moment even niet geschikt is om je te kunnen concentreren (lees: je zit in een rumoerige aula of je hebt net ruzie gehad met je partner). Maar het kan ook een signaal zijn dat je concentratienetwerk uitgeput is en dat je een (korte) pauze nodig hebt. Je brein heeft immers simpelweg geen kracht meer om afleidende prikkels te negeren. Op zo'n moment zou je juist even wat ruimte moeten maken voor dagdromen. Want op het moment dat je dagdroomnetwerk ingeschakeld staat, kan je concentratienetwerk zich weer even 'opladen'.

Plan daarom, op een dag die veel van je concentratie vraagt, bewust momenten in waarop je jezelf toestaat je gedachten de vrije loop te laten: dagdroompauzes. Bijvoorbeeld tijdens een wandeling door de natuur of door eens lekker tien minuten lang uit een raam te staren. Om tijdens een activiteit goed in een dagdroomstaat te komen is het belangrijk dat je iets kiest wat bekend is en wat automatisch gaat. Het wandelen van een route die je al talloze keren hebt gelopen kost je bijvoorbeeld weinig denkkracht, waardoor je tegelijkertijd je gedachten over van alles en nog wat vrij kunt laten stromen. Scrollen door je Insta-feed of een podcast luisteren tijdens een pauze werkt juist averechts, omdat het tot je nemen van nieuwe informatie juist een beroep doet op je aandacht. 'Uit studies weten we dat je je na een uurtje niks doen beter kunt concentreren dan wanneer je een uur naar je telefoon hebben zitten staren,' vertelt Van der Stigchel.

Het opladen van je concentratienetwerk is niet het enige voordeel van dagdromen. Een dagdroom kan ook tot nieuwe creatieve ideeën en inzichten leiden. Wij (Marissa en Leonie) hebben onze eurekamomenten bijvoorbeeld vaak tijdens het douchen of fietsen: auto-

matische handelingen waarbij onze gedachten vrij kunnen ronddwarrelen.* Zo heeft Marissa tijdens talloze haarwasbeurten zo ongeveer het hele concept van *De Podcast Psycholoog* uitgedacht, en hoeft Leonie maar een rondje te gaan wandelen en ze is af van haar writer's block. Tot zover de positieve kanten van dagdromen. Elke dagdroom heeft immers óók de potentie om de verkeerde kant op te escaleren. Knagende gedachten over dat je al jaren geen uitdaging meer hebt op je werk bijvoorbeeld. Of zorgen over hoe het nou toch verder moet met Moeder Natuur na het lezen van het zoveelste nieuwsbericht over vernietigende bosbranden. Of zoals Marissa laatst had: steeds terugkerende herinneringen aan haar pas overleden katje Frenkie.

Onprettige gedachten hebben we allemaal weleens, maar ze kunnen momenten waarop je je concentratie hard nodig hebt behoorlijk verzieken. Van der Stigchel: 'Het is van belang om die gedachten eerst te erkennen. Vaak is het een signaal dat je er iets mee moet.' Plan daarom een speciaal moment in waarop je aandacht besteedt aan de terugkerende gedachten die je concentratie blokkeren. Bedenk of je er zelf iets mee wilt en kúnt doen. Als dat laatste niet lukt, dan is het goed om te bepalen of je er misschien wat hulp bij kunt gebruiken.



Zoals beschreven kunnen interne afleiders een belangrijk signaal afgeven.

1. Kijk naar jouw overzicht met afleiders. Welke van de

* Daarover meer in het hoofdstuk over creativiteit.

interne afleiders keren telkens terug wanneer je je probeert te concentreren?

2. Aan welke afleiders zou je iets willen én kunnen doen? Onderstreep deze afleiders.

3. Wat zou je concreet kunnen doen om de afleiders weg te nemen?

CONCENTRATIESOUNDTRACKS

Sommige mensen willen een speld kunnen horen vallen als ze hun concentratie nodig hebben. Anderen hebben geluid nodig om volledig in een focus te komen. Streamingplatforms puilen dan ook uit van de meest uiteenlopende playlists om je te helpen concentreren. *White of brown noise*, zacht snorrende ventilatoren, lage echoënde walvistonen, zacht stuiterende ping-pongballen of forse heavy metal: de keuze is reuze. Het verschilt per persoon of iemand zich kan concentreren met muziek en welke muziek dat is. Toch heeft ‘concentratiemuziek’ één ding gemeen, vertelt Van der Stigchel: ‘Het moeten muzieknummers zijn waar je geen actieve aandacht aan hoeft te besteden.’

Hoe kun je het best zo’n playlist met concentratiesoundtracks opstellen?

- Zet je muziek op die je al goed kent, dan kost het je geen extra aandacht om de klanken of het ritme te verwerken en voorkom je dat je uit je concentratie wordt gehaald door een onverwachte wending in de muziek en beseft: potverdorie, wat een lekker nummertje! (Iets wat Marissa meer dan eens is overkomen.)
- Luister je vaak korte nummers? Realiseer je dan dat bij elke nieuwe track een onderbreking

of tempowisseling plaatsvindt, waardoor je aandacht automatisch naar de muziek getrokken wordt. Daarom is het een beter idee om lange(re) nummers te luisteren of te kiezen voor een dj-set waarin de nummers aan elkaar zijn gemixt.

- Marissa luistert graag naar dj-sets met dromerige elektronische tonen. Leonies concentratie gaat (verrassend genoeg) juist aan van een *deep sleep*-playlist met allerlei nummers met lang-gerekte klanken. Voor ons (en vele anderen) is gezongen tekst in muziek een afleider, dus een no-go. Maar als jij nou toch per se muziek wilt luisteren waar tekst in zit, dan is het slim om muziek uit te kiezen in een taal waarvan je werkelijk geen woord verstaat. Een wildvreemde taal roept immers geen ingewikkelde gedachten en beelden op, al zou je misschien soms wel willen weten wat ze nou allemaal zingen.
- Een laatste punt is dat er in de muziek vooral geen ‘aandachtsgrijpers’ zitten, zoals een intense ‘drop’ of gillende gitaarsolo’s. Misschien heerlijk om in je vrije tijd naar te luisteren, maar níét als je je aandacht ergens anders op probeert te richten.



Kom jij in de flow door *smooth* jazz of hoor jij liever old-school hiphop in je oortjes? Probeer het eens en zet de nummers die jou helpen in een playlist om je te vergezellen tijdens toekomstige concentratiemomenten.

Note: niet iedereen gedijt goed bij achtergrondgeluid, dus geen zorgen als dit niet werkt voor jou!

FOCUS VAN EEN GOUDVIS

Hij blijft zo lekker hangen: 'De aandachtsspanne van een mens is korter dan die van een goudvis.' En dat is waarschijnlijk precies de reden dat deze mythe maar blijft opduiken in managementboeken. Maar naast het feit dat de aandachtsspanne van die arme goudvis steeds maar weer wordt verward met zijn geheugen (een geheel ander cognitief proces!), is er weinig overtuigend wetenschappelijk bewijs dat ons concentratievermogen in rap tempo is afgenomen. Om zo'n stelling te bewijzen zou je immers gegevens over ons concentratievermogen van tientallen jaren geleden moeten vergelijken met de data van nu. En die gegevens ontbreken. Bovendien hebben we nog steeds dezelfde hersencapaciteit als dertig of veertig jaar geleden. Van der Stigchel: 'De evolutie gaat echt niet zó snel dat we ineens met een brein opgescheept zitten dat zich niet goed kan concentreren.'

Wat we wél kunnen vaststellen, is dat onze omgeving in rap tempo is veranderd, met meer prikkels dan ooit tevoren. En dat maakt dat het een grotere uitdaging is geworden om je langere tijd te concentreren.

Hoewel ons concentratievermogen dus geen verloren zaak is, zullen we onze aandacht wél moeten blijven trainen. Net als wanneer je gespierder wil worden en je je biceps, triceps en quadriceps moet trainen. Hoe meer je jezelf in het zweet werkt in de sport-school, hoe dichterbij de Hulk in de buurt komt (niet dat we dit aanmoedigen). Beschouw je vermogen tot concentratie dus als een spier: je kunt hem trainen, maar dat vergt wel wat inspanning en onderhoud.