

KILL IT WITH KINDNESS

Shahroo Izadi

KILL IT WITH KINDNESS

Wees aardig voor jezelf en verander je gewoontes
voor altijd met de Kindness-methode



ISBN 978-90-225-8578-8
ISBN 978-94-023-1351-2 (e-book)
NUR 770

Oorspronkelijke titel: *The Kindness Method*
Vertaling: Elisabeth van Borselen
Omslagontwerp: Justine Anweiler, bewerkt door DPS Design & Prepress Studio,
Amsterdam
Omslagbeeld: © Shutterstock
Zetwerk: Mat-Zet bv, Soest

© 2018 Shahroo Izadi
© 2019 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor de jonge vrouwen in Amy's Place

Inhoud

	Voorwoord	9
	Inleiding	15
1	Aha-ervaringen	27
2	Lessen uit de verslavingszorg	44
3	Voorbereidingen treffen voor veranderen	53
4	Het kattenbelletje	60
5	Zo ben ik graag	69
6	Waar ik trots op ben	78
7	Als ik ergens volledig in opga	85
8	Wat niet heeft gewerkt	91
9	Gesprekken met mezelf	96
10	Iemand van wie ik houd	108
11	Wat kan het voor kwaad?	114
12	Waarom ben ik nog niet veranderd?	120
13	Waardoor word ik op de proef gesteld?	131
14	De toekomst is belangrijk	143
15	Maakt het wat uit?	148
16	Het plan	158
17	Geen uitvluchten meer	173
18	Mezelf expres op de proef stellen	185
19	Alcohol	191

20	De koers kwijtraken... (en hem weer terugvinden)	196
21	Op de automatische piloot	201
	Dankwoord	203

Voorwoord

In de zomer van 2016 veranderde Shahroo Izadi gedurende zes koffieafspraken mijn leven. Ik schreef voor het tijdschrift *The Pool* artikelen waarin ik onderzocht hoe ik met wijn omging, en ik had contact met haar opgenomen om te zien of ze me kon helpen met het hoofdartikel. Misschien kon ze me ook wel helpen te achterhalen wat er met mij aan de hand was.

Daar was ik dan, op dinsdagavond. Ik zat wéér in de pub, en wéér had ik niets anders gegeten en gedronken dan een zakje chips en een fles wijn. Wijn was mijn toevlucht als ik gestrest was, als er iets te vieren viel, als ik me wilde ontspannen, op een maandagavond of een zondagmiddag. De dag of gelegenheid maakte niet uit, ik wilde altijd wel wat te drinken.

Shahroo zorgde ervoor dat mijn leven veranderde zonder dat ik zelf veranderde, zoals gebeurt in de verhalen die we vaak horen als mensen hun alcoholproblemen aanpakken of andere patronen proberen te doorbreken. Maar dat was niet echt mijn insteek. Ik wilde niet stoppen met drinken, en ik geloofde zelfs niet eens dat dat nodig was. Shahroo Izadi veranderde mijn leven door ervoor te zorgen dat ik het gesprek met mezelf aanging, een gesprek dat ik anders nooit zou hebben gevoerd.

Dat is de kracht van Shahroo. Het is alsof ze je door een achterdeurtje je eigen hoofd binnen leidt, door een geheime ingang die niet

in de buurt van alle angsten, onzekerheden, schuldgevoelens en zorgen ligt. Ze zegt eigenlijk: 'Hé, kijk hier eens. Je kunt het op een andere manier doen.' Die andere manier houdt in dat je aardig voor jezelf bent. Jij leest *Kill it with kindness*, en mijn hart maakt een sprongetje. Ik had geen betere naam kunnen bedenken voor Shahroo's werk.

Vanaf het begin was ik compleet overdonderd. We spraken midden op de dag af in een hippe koffietent in het centrum van Londen. Het voelde bijna gewaagd in vergelijking tot de weggestopte kerkkelder van een *Moderation Management*-groep* die ik ooit bezocht. Nog verrassender was dat we niet over wijn spraken. In plaats daarvan wilde Shahroo mijn hoop en ambities leren kennen. Ze vroeg naar mijn vaardigheden, talenten en sterke punten. Ik had verwacht dat ze me zou vragen om bij te houden hoe vaak ik een glas pinot dronk. Maar ze wilde dat ik een lijstje maakte van de dingen die ervoor zorgden dat ik was wie ik was.

Ik begon haar kaarten (die je in dit boek aantreft) te gebruiken om een beeld te krijgen van mijn gedroomde leven en de obstakels op mijn pad. Hier greep ik telkens naar terug. Het was een oefening in eerlijkheid. De kaarten herinnerden me eraan hoe ver ik al was gekomen tijdens onze samenwerking.

In het begin zag ik de samenhang van de verschillende onderdelen echter niet. Ik bleef steeds naar de wijn grijpen. Tijdens een van onze koffieafspraken riep ik wanhopig uit: 'Waarom werd ik zo dronken tijdens dat etentje in het weekend?!' Shahroo vroeg niet hoeveel ik had gedronken, maar welk gevoel het etentje me had gegeven. We ontdekten dat ik aan mezelf twijfelde en het gevoel had dat ik altijd tekortschoot.

Shahroo stelde me indringende vragen zonder mij een schuldgevoel te bezorgen. Hierdoor besepte ik al snel dat het bij het drinken niet echt om de wijn ging (wat precies de reden was dat we er niet over spraken). Het drinken functioneerde als een zuurstofmasker dat me bij elke ademhaling extra zelfvertrouwen schonk; het hielp me

* Een hulpgroep voor mensen die minder willen drinken.

door situaties en emoties heen die ik dacht niet aan te kunnen zonder alcohol. Vandaar dat Shahroo's werk niet over verdovende middelen of gewoontes met betrekking tot wijn, drugs, gokken, seks of eten gaat. Dat zijn maar symptomen. In Shahroo's werk draait het om het vinden van de hoofdoorzaak.

Een groot deel van Shahroo's werk, zoals je in dit boek zult zien, is het onderzoeken van een situatie en deze vanuit een heel andere hoek bekijken. 'Stel je voor dat een buitenaards wezen naar de wereld van Marisa kijkt,' zei ze.

Het gebeurt niet vaak dat we genoeg ruimte of tijd vinden om vanaf een afstandje naar onszelf te kijken. Maar tijdens dat uur waarin we koffie dronken, zaten Shahroo en ik opeens te kijken naar hoe 'Marisa' zich die week had gedragen. Dit boek geeft je de middelen om zelf die afstand te creëren.

Shahroo's talent is niet dat ze je vertelt wat je fout hebt gedaan, maar je laat beseffen waarom dingen zijn gegaan zoals ze zijn gegaan. Ze omschreef het een keer als stijldansen. Jij leidt, en intussen is zij degene die kan zien waar je naartoe gaat. Als je eenmaal in staat bent om de gebeurtenissen vanuit een ander perspectief te bekijken, leer je niet alleen je eigen gedrag begrijpen, maar voel je ook meer compassie voor de persoon die erachter zit, net zoals je dat zou doen bij een vriend, of zelfs een totaal vreemde, eigenlijk iedereen uitgezonderd jezelf. Het doet er niet toe of Shahroo aardig tegen jou is, als jij jezelf maar toestemming geeft om aardig tegen jezelf te zijn. Schaamte, angst, schuldgevoelens en teleurstelling spelen geen rol, *Kill it with kindness* is een manier om veranderingen af te dwingen met een kracht die te gemakkelijk over het hoofd wordt gezien, namelijk de kracht van medeleven.

Soms was ik na onze sessies op het Fitzrovia-plein in tranen als ik verborgen waarheden uit het verleden onder ogen zag, andere keren voelde ik me opgewekt en krachtig na de sessies. Maar ze brachten me altijd een stap dichterbij begrijpen waarom ik dronk. Het schrijven van brieven aan mezelf (een methode die wordt aanbevolen in dit boek) was een van de dingen die goed werkte bij mij. Shahroo stelde tijdens een van onze sessies voor dat als ik wilde uitgaan om

wat te drinken en ik dan niet de hele avond wilde blijven hangen, ik een brief moest schrijven met alle leuke dingen erin die ik de volgende ochtend zou gaan doen. Ik stopte deze brief in mijn handtas en zette de wekker op mijn telefoon op tien uur. Als de wekker afging, sloop ik naar de wc, las de brief en wist weer waarom het tijd was om naar huis te gaan. Minder drinken zodat ik een prettige zaterdagochtend zou hebben klinkt misschien niet als iets heel bijzonders. Maar ik leerde dat het bij de Kindness-methode draait om jezelf toestaan dat jij op nummer één komt te staan in je leven. Voor sommigen van ons is dat een behoorlijke openbaring.

Er is iets wat Shahroo's inzichten zeer waardevol maakt, en dat is de verscheidenheid aan cliënten met wie ze heeft gewerkt, van de jonge vrouwen in Amy's Place, een opvanghuis voor vrouwen die onlangs zijn afgekickt, tot zeer succesvolle cliënten en intrigerende individuen die The School of Life bezochten. Het is enorm geruststellend te weten dat Shahroo begrijpt dat gedragsproblemen behoren tot de menselijke ervaringen die ons allemaal overkomen; zelfs zij heeft ze. Shahroo's openheid over haar pogingen om af te vallen, waarover ze in dit boek vertelt, doet je beseffen dat zelfs de meest wijze mensen hun demonen hebben. Dat is misschien wel de bron van hun wijsheid.

Shahroo gebruikte een zin die een groot effect had op de cynicus die ik ben. Ze zei tegen me dat het er 'niet zozeer om gaat dat je jezelf vindt' (een zin waar ik spontaan de kriebels van krijg), maar 'het gaat erom dat je jezelf leert kennen'. Aan het begin van de sessies met Shahroo was ik een buitenaards wezen dat naar Marisa keek en me afvroeg waarom ze zich in vredesnaam op die manier gedroeg. Aan het einde van die koffiesessies had ik het gevoel dat ik Marisa echt had leren kennen. Ik weet zeker dat jij jezelf aan het eind van dit boek ook kent. Dat komt doordat het onschadelijk maken van negatieve verhalen die we tegen onszelf vertellen onderdeel uitmaakt van Shahroo's Kindness-methode, en dat we in plaats van die negatieve verhalen we onszelf laten kennismaken met wie we echt zijn. We onthullen de eigenschappen die we bezitten, onze krachten en talenten, de persoon die onder al die lelijke mythen zit begraven. Shahroo en ik

vochten tegen mijn overtuiging dat ik lui was (niet waar, ik had als student tijdens de zomervakantie zelfs drie parttimebaantjes tegelijk); dat ik een beetje dom was (niet waar, ik ben afgestudeerd in literatuur uit de twintigste eeuw); dat een drankverslaving onvermijdelijk was omdat het in de familie zat (niet wetenschappelijk bewezen); dat ik een prutser was die niets kon (niet waar, Shahroo wees me erop dat ik een baan had, deze reeks artikelen schreef en elke week op tijd op onze afspraak verscheen). Door kaarten invullen, gesprekken voeren, wat figuurlijk stijldansen, een heleboel eerlijkheid en een hele hoop keren Marisa tegen het licht houden, kon ik zien dat geen van deze beweringen gebaseerd waren op feiten. Ik had dus niet alleen geen enkele reden om mezelf te straffen, maar ik leerde uiteindelijk ook op eenendertigjarige leeftijd Marisa kennen. Dat geheime achterdeurtje in je hoofd waarvan Shahroo weet hoe je het kunt vinden, is als een backstagepas voor wie je bent; een kijkje achter de schermen van wat er echt speelt.

Kill it with kindness is een boek voor mensen die een stille, revolutionaire verandering willen doorvoeren in hun leven; een duurzame, blijvende verandering die wordt geleid door eerlijkheid en medeleven. Door Shahroo's technieken toe te passen en de kijk op jezelf te veranderen, kun je de persoon worden die je wilt zijn. Het is wel belangrijk om te weten dat je niet van het ene op het andere moment, als bij toverslag, verandert in iemand anders. Maar na verloop van tijd word je een gelukkigere, gezondere en echtere versie van jezelf, omdat je misschien voor de eerste keer sinds lange tijd, of misschien wel voor de allereerste keer in je leven, aardig bent voor jezelf. Shahroo's kracht is betoverend. De boodschap wordt misschien niet gebracht met de donderende stem van de openbaring (dat hoef je ook niet te verwachten van Shahroo, een zeer aantrekkelijke jonge vrouw met lang, glanzend haar), maar twee jaar na onze gesprekken kun je me nog steeds in de pub vinden op zondagmiddag – alleen nooit meer op maandagavond. En hoewel Shahroo me heeft aangezet tot gesprekken met mezelf die mijn leven hebben veranderd en die ik nog steeds voer, is er ook een zeer belangrijk proces in gang gezet. Het is alsof er een vredesonderhandelaar tussen mij en mijzelf aan

het werk is gegaan. Als ik nu in een café ben, stelt een stemmetje voor om een tonic met ijs te nemen in plaats van een glas wijn, omdat ik het verdien om geen kater te hebben op zaterdagochtend. Ik heb de zinnen ‘Waarom zou ik moeite doen? Ik ben toch lui en chaotisch’ vervangen door ‘Dat is genoeg. Ik heb morgen belangrijke dingen te doen.’ Een geruisloze verandering voor de buitenwereld, maar revolutionair voor mij en mijn leven.

Ik geloof niet dat het toeval is dat Shahroo’s boek in 2018 het licht heeft gezien. Aardig zijn is zonder twijfel iets wat de wereld nu heel erg hard nodig heeft. Als we kunnen beginnen met aardig voor onszelf te zijn, kunnen we dat zonder enige twijfel ook naar anderen toe zijn.

Het eerste wat je nu moet doen is een schrift en een pen vinden. Het is tijd om op papier te zetten wie je wilt zijn.

Marisa Bate

Inleiding

Hoe vaak heb je het plan opgevat om te veranderen en het vervolgens binnen een paar weken alweer opgegeven? Hoe vaak zag je bij jezelf gewoontes waar je niet trots op bent? Misschien wil je minder alcohol drinken of meer sporten. Misschien wil je je aan een dieet houden of niet langer die grote carrièrevanandering uitstellen. Heb je jezelf ooit de vraag gesteld waarom het niet lukt je plannen vol te houden, ook al weet je dat de verandering beter voor je is?

Welke gewoontes je ook wilt veranderen of aan welke voornemens je je wilt houden, ik laat je zien hoe je dat doet. Ik help je om een proces in gang te zetten waardoor je niet alleen je plannen ten uitvoer kunt brengen, maar tegelijkertijd ook je zelfvertrouwen, zelfbewustzijn en veerkracht vergroot. De hulpmiddelen in dit boek zorgen ervoor dat je de meeste kans hebt om elk doel dat je kiest te bereiken.

Ik geloof namelijk dat je al weet wat werkt voor jou en wat ervoor zorgt dat je kunt bereiken wat je wilt. Het enige wat nodig is, is een eenvoudig plan dat helpt die wijsheid aan te boren. De Kindness-methode is geen vervanger voor diëten of therapie, voor ontwenningkuren of apps waarmee je je leven organiseert. Al deze dingen kunnen onderdeel uitmaken van het proces als je dat wilt, maar dit boek helpt je te begrijpen hoe het komt dat je er niet echt in slaagt om blijvend door te zetten. In dit boek kun je leren hoe je een plan maakt dat vol te houden is.

Net als bij mijn sessies leid ik je door een paar eenvoudige oefeningen die zijn ontworpen om de gedachten en het gedrag die je tegenhouden te belichten. Je gaat brieven schrijven aan jezelf, brainstormen om persoonlijke geheugensteuntjes te creëren, en kaarten maken. Deze oefeningen zijn zo ontworpen dat ze je helpen om je bewust te worden van de manieren waarop je je eigen pogingen ondermijnt. Het zijn hulpmiddelen die ik gebruik voor mezelf en mijn cliënten.

Als ik zeg ‘kaarten’, bedoel ik dat je een onderwerp in het midden van een stuk papier schrijft en daar aantekeningen omheen maakt op een manier die bij je past. (Ik ga later in dit boek dieper in op hoe je dit voor jezelf doet.) Sommige van de kaarten die gebruikt worden bij de behandeling van drugs- en alcoholmisbruik bieden weinig ruimte voor zijpaden; ze dwingen je om alle opeenvolgende vragen te beantwoorden. Andere hebben kopjes en vakjes die je moet invullen en een puntensysteem onder aan de pagina om bij te houden wat voor jou het nuttigst is. Maar meestal gaat het gewoon om vrije oefeningen op een leeg vel papier. Tijdens een gesprek schrijf ik op wat het belangrijkste is voor een cliënt om te verkennen, en ik maak een ‘kaart’ door een paar woorden in het midden van een vel papier te schrijven. Dit geef ik dan aan de cliënt en hij vult dit dan aan zoals hij wil. De cliënt kan woorden en zinnen opschrijven die in willekeurige volgorde in hem of haar opkomen. Ook kan hij ze op de kaart plaatsen zoals hij wil. De kaarten zijn dus letterlijk woorden of zinnen in het midden van een vel papier waar je willekeurig aantekeningen omheen maakt.

Hoewel de Kindness-methode kan worden gebruikt om een reeks ongewilde gewoontes aan te pakken, gaat het merendeel van de verhalen en voorbeelden in dit boek over ervaringen met verslavende middelen (zoals alcohol en suiker). Mijn ervaring en kennis komen voor een groot deel daaruit voort, maar ook in mijn eigen praktijk komt minstens tachtig procent van de cliënten naar mij toe vanwege een alcoholprobleem. Proberen om het gebruik van een verslavende stof die onze chemische huishouding verandert in de hand te houden, stelt ons voor extra problemen. Ik geloof dat degenen die daarin

geslaagd zijn ons een heleboel kunnen leren over het beheersen van minder schadelijke alledaagse gewoontes.

Over mij

Ik heb psychosociale wetenschappen en daarna psychologie gestudeerd. Mijn eerste werkervaring in de gezondheidszorg was als assistent-psycholoog bij een verslavingszorgbureau van de National Health Services (NHS) in Noordwest-Londen. Tijdens dit werk leerde ik enorm veel over hoe drugsverslaving wordt behandeld in het Verenigd Koninkrijk.

Vervolgens ging ik in een eerstelijns drugs- & alcoholverslaafdenkliniek werken. Daar kreeg ik les in de belangrijkste aanpakken zoals motiverende gesprekstherapie,* terugvalmanagement, groepsfacilitering, risicomangement, kort ingrijpen, schadebeperking, vaststelling van sterke punten en het voorkomen van terugvallen door mindfulness.

Mijn werkervaring stelde me in staat om van dichtbij te zien welke middelen in de praktijk echt werkten voor veel verschillende mensen in verschillende situaties. Toch zou ik niet in staat zijn geweest om ze met een gerust geweten met iedereen te delen als ze niet de ultieme test hadden doorstaan, namelijk dat ze bij mij werkten. Gelukkig deden ze dat. Na meer dan twintig jaar worstelen met dwangmatig te veel eten en extreem lijnen, was ik wanhopig op zoek naar een plan dat ik kon volhouden. Door de hulpmiddelen die in dit boek staan, lukte het mij om blijvend vijftig kilo af te vallen.

Dit was niet de eerste keer dat ik zo veel was afgevallen, maar het was wel de eerste keer dat ik meer zelfvertrouwen kreeg en me bekwaamer voelde op een heleboel terreinen in mijn leven. Dat kwam doordat ik naast het invoeren van nieuwe eet- en sportgewoontes

* *Motivational Interviewing* (MI) werd ontwikkeld door William R. Miller en Stephen Rollnick. Volgens Miller en Rollnick is MI 'een gemeenschappelijke, persoonsgerichte manier van begeleiden om de motivatie op te wekken en te versterken'. *Motivational Interviewing*, 3^e druk (New York: Guilford Press, 2012).

tegelijkertijd de problemen onderzocht en aanpakte die ik had met mijn andere, samenhangende patronen rond medeafhankelijkheid, angsten, lage eigendunk, de behoefte aan constante bevestiging van buitenaf, geen grenzen stellen en negatief over mezelf praten. Ik begon te begrijpen waar deze gewoontes vandaan kwamen en waarom ik het zo moeilijk vond om te veranderen.

Over jou

Ik ga je niet vertellen wat je doelen moeten zijn. Je doelen gaan mij niets aan, en iemand anders ook niet. Wat mij betreft, kun je dit proces gebruiken om meer te doen van iets waarvan de meeste mensen minder willen doen, als dat voor jou werkt.

We hebben allemaal periodes in ons leven waarin we ongewenste gewoontes die we op de een of andere manier hebben ontwikkeld, willen afleren. Periodes waarin we alles op een rijtje willen zetten en nieuwe doelen voor onszelf willen stellen. Het is onmogelijk te voorspellen met welke plannen we worstelen om ze over vijf jaar te realiseren. Het mooie aan de Kindness-methode is dat je, elke keer wanneer je doelen veranderen, een schat aan middelen hebt die op jou zijn afgestemd waarnaar je kunt teruggrijpen: de kaarten en oefeningen in dit boek. Op die manier ben je in elke fase van je leven direct klaar voor verandering. Je kunt dit zelf doen, gewapend met de tastbare herinneringen aan hoe bekwaam je echt bent.

Mijn cliënten komen naar me toe omdat ze een manier willen vinden om hun ongewenste gedrag aan te pakken. Dat kan te maken hebben met alcohol, eten, uitstelgedrag, videospelletjes spelen, gokken, seks, te veel geld uitgeven, sociale media of negatief over zichzelf spreken. Soms maken mensen zich zorgen over meer dan één gewoonte; soms hebben ze er een heleboel. Ze verwachten van mij dat ik hun vertel wat ze wel of niet moeten doen; dat ik ze op hun kop geef omdat ze slechter zijn dan mijn andere cliënten. Ze willen dat ik hun vertel over de 'juiste' doelen en redenen om te veranderen. Maar zo werk ik niet, en de Kindness-methode zit ook niet zo in elkaar. Mijn persoonlijke ervaring én mijn werkervaring hebben me ervan doordrongen dat het gewoon niet effectief is om aan te nemen dat ik

het beter weet dan mijn cliënten zelf, en daarom schiet niemand er wat mee op als ik hun vertel wat ze moeten doen. Misschien reageren ze defensief of zijn ze niet langer eerlijk, en deze twee houdingen kunnen het veranderingsproces enorm vertragen.

Je hoeft je niet aan mij over te leveren. Ik wil je laten zien hoe je plannen opstelt die helemaal bij jouw eigen behoeften passen. Ik begeleid je, maak een paar algemene motivatie-ideeën toegankelijk, deel hulpmiddelen met je en leer je hoe je op papier moet zetten wat je moet weten om te komen waar je wilt.

Jij stelt je eigen doelen met de geruststellende gedachte dat de oefeningen in *Kill it with kindness* geen oordeel uitspreken over wat voor jou het belangrijkste is.

Waar gaat het over?

Je begint met op te schrijven waar je goed in bent en je denkt terug aan al die keren waarin je bewezen hebt dat je gedreven, bekwaam en gemotiveerd kunt zijn. Daarna ga je de gedachten en het gedrag bestuderen dat jou tegenwerkt. Ik nodig je dan uit om nieuwe gewoontes uit te proberen. Zo ga je als vanzelf vaststellen en voorspellen welke unieke aanleidingen en situaties je plannen vaak doen mislukken. In plaats van de situaties waarin je gewoonlijk opgeeft te ontlopen, ga je ze opvatten als uitdagingen om onder ogen te zien en te overwinnen.

Sommige van deze kaarten en oefeningen ga je regelmatig bekijken en doen om zo je eigenwaarde, zelfredzaamheid en zelfbewustzijn te vergroten. Sommige zijn alleen relevant voor specifieke veranderingen die je op een willekeurig moment wilt doorvoeren.

OP HET MOMENT DAT JE DE EERSTE
OEFENING HEBT AFGEROND, BEN JE
BEGONNEN MET EEN REEKS OBSERVATIES
VAN JEZELF EN JE GEDRAG, DIE JE KEUZES
JARENLANG ZULLEN BEÏNVLOEDEN.

Door jezelf beter te leren kennen, je voor te bereiden op de moeilijke tijden en ze vol vertrouwen tegemoet te zien, veranderen de overtuigingen die je hebt over hoe bekwaam je bent. Je wordt ook ambitieuzer over je doelen. Je neemt je leven in eigen hand, maar dat wil niet zeggen dat je andere mensen of middelen buitensluit. Het betekent dat je op een weloverwogen manier bepaalt wie en wat je inzet om je te steunen, zodat je de beste beslissingen voor jezelf neemt.

De kaarten die je nu gaat maken (hoe je dit doet staat in hoofdstuk 5) zijn dezelfde waar je steeds naar teruggrijpt. Het is de moeite waard om een kwalitatief goed schrift met blanco pagina's aan te schaffen (of meerdere) en zelfs wat pennen in verschillende kleuren als je het leuk vindt om kleurrijke kaarten te maken. Gaandeweg ontwikkel je een belangrijk logboek waarin je niet alleen je successen, maar ook je persoonlijke herinneringen zet. Het logboek dient als een geheugensteuntje en een persoonlijk motivatiemiddel om vol te houden in moeilijke tijden.

Hoe werkt het?

Het is mij opgevallen dat degenen die volhouden aardig wat gemeenschappelijke kenmerken hebben:

- Ze weten heel goed waarom ze willen veranderen.
- Ze veranderen omdat ze dat zelf willen.
- Ze zijn erop voorbereid dat ze elk moment kunnen opgeven, dus ze bouwen veiligheidsmarges in zodat ze blijven volhouden, ongeacht wat er gebeurt.
- Ze vinden het spannend om zichzelf te verbazen en hebben er plezier in om oude meningen over wat ze kunnen en verdienen in twijfel te trekken.
- Ze zijn aardig voor zichzelf en anderen.

In *Kill it with kindness* geef ik je de informatie die je nodig hebt zonder dat je je door een lading jargon moet worstelen. Toen ik vroeger zelfhulpboeken las, las ik ze zelden helemaal. Ik bladerde meteen naar de hoofdstukken die klonken alsof ze me het snelst naar mijn

doel konden leiden. *Kill it with kindness* is geschreven vanuit de aanname dat een hoop mensen dit soort boeken op dezelfde manier lezen als ik.

Verslavingsgevoelig of een gebrek aan planning?

Mensen zijn gewoontedieren. Ongewenste gewoontes kunnen we niet zomaar opgeven. We moeten ze vervangen door andere. Zelfs niets doen kan een gewoonte zijn.

Als we niet eerst onszelf leren kennen en goed plannen voordat we een gewoonte proberen te veranderen, lijkt improviseren een goede optie. We besluiten om gewoon te stoppen met het slechte gedrag en proberen de moeilijke momenten puur op wilskracht door te komen. Maar het probleem is dat onze motivatie wisselt. En ook al lijken onze gewoontes nu compleet nutteloos en hebben ze een averechts effect, in het verleden werkten ze prima. Dit betekent dat op een gegeven moment veel verschillende gedachten, gevoelens en situaties ons ertoe kunnen aanzetten om te stoppen, helemaal als we er niet op bedacht zijn.

Weten dat we iets niet moeten doen, of ons bewust zijn dat iets een negatief effect op ons leven heeft, is niet genoeg om een duurzaam veranderproces in gang te zetten. Het is niet eens het begin. We ontkomen er dan ook niet aan dat we geconfronteerd worden met een situatie waarop we slecht zijn voorbereid en besluiten nemen die buiten onze comfortzone liggen. Dan is de kans groot dat we elke gelegenheid aangrijpen om terug te vallen in onze oude patronen, al was het maar omdat die situatie bekend is en we onze angst voor het onbekende nog niet onder ogen hoeven te zien. Bovendien slagen we er vaak niet in om verschillende aanpakken, afleidingen en alternatieven te hebben waarop we kunnen terugvallen om ons te beschermen tegen de gedachten en gevoelens die we willen vermijden. Vermijding maakt vaak een groot onderdeel uit van het gevoel dat we overgeleverd zijn aan de genade van onze ongewenste gewoontes.

Jezelf neerhalen

Welke gewoontes je ook wilt aanpakken door dit boek te lezen, ik denk dat er één zeer belangrijke gewoonte is die we moeten overwinnen als we willen dat onze plannen meer kans van slagen hebben. Ik heb het over de gewoonte om negatief over jezelf te praten. Onzelf neerhalen kan ertoe leiden dat we onze eigen plannen ondermijnen. Het manifesteert zich vaak in het soort gedrag dat ons van onze koers brengt. Al die keren dat we ons buiten onze comfortzone bewegen (en die zone is voor iedereen anders), moeten we voorbereid zijn op momenten waarop geen van de geldige redenen die we hebben om te veranderen nog belangrijk is. Bovendien zullen de uitvluchten die we bedenken om terug te kunnen keren naar onze oude gewoontes (of zelfs nieuwe, ongewenste gewoontes ontwikkelen om stress, verveling of andere toestanden te vermijden), creatief en overtuigend zijn, en zeer logisch lijken.

WE MOETEN ACHTERHALEN WAAROM HET ONS BETER UITKOMT OM HETZELFDE TE BLIJVEN.

Daarom bestaat een belangrijk deel van *Kill it with kindness* uit luisteren naar de boodschappen die je aan jezelf stuurt. Je wordt aangemoedigd te onderzoeken waarom het je beter uitkomt om alles te laten zoals het is. Hoe gemotiveerd je je op een bepaald moment ook voelt, er zullen altijd momenten zijn waarop die motivatie in het niets oplost. Op zulke momenten (althans op de korte termijn, voordat het proces een tweede natuur is geworden) heb je een geheugensteuntje nodig om je eraan te herinneren wat je kunt en hoe belangrijk het is dat je verandert.

De gedachte telt

Wat de meeste verslavingsbehandelaars met elkaar gemeen hebben, onafhankelijk van hun therapeutische aanpak, is dat ze zich zelden

richten op het gebruik van het verslavende middel. Ze weten dat blijvende verandering creëren niet echt gaat over het aanpakken van alcohol- of drugsgebruik. Het draait om het bevorderen en versterken van een nieuwsgierige en medelevende aanpak van lichamelijke verlangens door bewust zelfbewustzijn. Het gaat om kritisch leren zijn over de gedachten waarvan jij toestaat dat ze je gedrag dicteren. Vandaar dat deze behandelmethoden voor drugsverslaving ook kunnen worden toegepast om ongewenst, alledaags gedrag aan te pakken.

Als uitstellen een gewoonte is die je graag wilt veranderen, dan zijn gesprekken met jezelf over je plannen om daarmee te stoppen en wat dat voor jou betekent, belangrijk. Anders val je binnen de kortste keren terug in je oude gewoontes.

Het absolute dieptepunt

In de verslavingsbehandeling werd vroeger aangenomen dat mensen pas veranderden als het ontzettend slecht met hen ging. Ze moesten zich behoorlijk rot voelen over hun leven voordat ze blijvende veranderingen doorvoerden. Ook moesten hun gewoontes leiden tot onhanteerbare problemen voordat ze een gewaagd plan in werking zetten en dat volhielden.

Bij sommige mensen werkt het echt zo. Zij zijn in staat om het moment te beschrijven waarop ze besloten voorgoed te veranderen, en hebben zich aan hun plan gehouden. Ze hebben nooit omgekeken, omdat de gedachte aan het absolute dieptepunt genoeg motiveert.

Maar de meeste mensen met wie ik heb gewerkt – vooral degenen met meer alledaagse, ongewenste gewoontes – kunnen hun focus verliezen. In de loop van de tijd gaan ze hun diepste frustratie beschouwen als de realiteit. ‘Het is nu eenmaal zo,’ zeggen ze. Ze duwen beschamende, onprettige beelden naar de achtergrond, waar die geen dramatische impact meer hebben en aanzetten tot verandering.

Dus, met uitzondering van degenen die slechts één absoluut dieptepunt hadden, zijn mij geen voorbeelden bekend van mensen die het redden met slechts een flauwe voorstelling van wat we niet willen zijn of willen doen; geen enkel schrikbeeld zorgt ervoor dat we doorzetten. Voor het grootste deel heeft blijvend veranderen niet te ma-

ken met ons verwijderen van dingen die we niet willen. Het gaat er juist om dat we ons bewegen in de richting van wat we wel willen. We moeten onszelf niet straffen met de gedachte aan hoe slecht dingen waren of weer kunnen zijn, maar we moeten enthousiast raken als we denken aan hoeveel beter het gaat worden. Het draait om het belonen, accepteren, vergeven en begrijpen van onszelf.

Of we het nu leuk vinden of niet, de gewoontes die we hebben ontwikkeld om ons af te leiden van onze onprettige gedachten en gevoelens zijn, tot op zekere hoogte, effectief en nuttig geweest; anders hadden we er niet zo lang aan vastgehouden. Per saldo zijn ze misschien niet nuttig meer, of passen ze niet langer in het leven dat we willen hebben. Of misschien willen we gewoon betere, effectievere strategieën die niet het ene ongemak door het andere vervangen. Maar de gewoontes op zich zijn niet slecht, en wij zijn dat ook niet. Door onszelf en ons gedrag te bestraffen als we een gewoonte willen veranderen, versterken we het idee dat we zwak zijn en straf verdienen. Zo ontwikkelen we niet de juiste mentaliteit om onze plannen door te zetten als het moeilijk wordt.

Als we onze plannen zien als een zelf opgelegde straf, is de verleiding groot om ertegen in opstand te komen. De Kindness-methode betekent niet dat je zegt: 'Ik ben slecht en zwak geweest, ik kan niet geloven dat ik zo ben geworden, ik moet veranderen.' Het gaat erom dat je zegt: 'Ik ben goed zoals ik ben, maar ik kies ervoor om meer te weten te komen over mijn gedachten en gedrag. Ik wil mezelf verbeteren, omdat ik daar mijn redenen voor heb.' Bovendien, als je in de gaten hebt hoe je gedachten en je gedrag je van pas zijn gekomen (of nog steeds van pas komen), verwerf je waardevol inzicht en ontdek je welke andere strategieën het beste bij jou passen om met problemen op de lange termijn om te gaan.

Ervaringsdeskundige

In de verslavingszorg is veel waardering voor de wijsheid van ervaringsdeskundigen, mensen die ons zijn voorgegaan en hun doel hebben bereikt. Ik schrijf *Kill it with kindness* deels als psycholoog, maar vooral als ervaringsdeskundige.