

INHOUD

Voorwoord door dr. Manuel Borrell Muñoz	7
---	---

Deel 1 DE BASIS

1. Veranderen is mogelijk	11
2. Nadenken over geluk	19
3. Genoeg drama!	30
4. Willen maar niet eisen	42
5. De top tien van onredelijke overtuigingen	56
6. Obstakels die de behandeling bemoeilijken.	60

Deel 2 DE METHODE

7. De Socratische dialoog	71
8. Rationele visualisaties.	81
9. Existentiële bezinning	101
10. Rolmodellen	109

Deel 3

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

11. Overwin de angst voor eenzaamheid	121
12. Overwin de angst om een mal figuur te slaan	133
13. Betere relaties (ook met uw partner)	146
14. Stormen bedaren (anderen tot rust brengen)	157
15. Invloed uitoefenen op uw omgeving	165
16. Geen stress meer op het werk	175
17. Meer tolerantie en minder frustratie	189
18. Bevrijd van verplichtingen	197
19. Onbezorgd gezond	206
20. Een fantastische toekomst	216
21. Geen angst meer	224
22. Bouwen aan zelfrespect	231
23. Nog enkele tips	242

VERANDEREN IS MOGELIJK

ZET IN OP UW STERKTES!

Op een koude winterochtend in 1940 ging een jongeman met de naam Robert Capa op pad met in zijn rugzak een klein Leica-fototoestel, een lading filmrolletjes en een eindje touw. In de rechterzak van zijn jack zat een ticket om aan boord te gaan van een schip dat koers zou zetten naar de Tweede Wereldoorlog. Capa was een van de eerste oorlogsfotografen en bovendien een fantastisch man. Hij zag er goed uit, was sympathiek, dronk graag een glas, beschikte over een flinke dosis moed en was soms zo nu en dan zelfs een ware romanticus. De New Yorker die in Praag het levenslicht zag, was geboren voor het avontuur.

Op D-Day zaten honderdduizenden jonge Noord-Amerikanen opeengepakt in amfibievoertuigen die koers zetten naar de stranden van Normandië. Ze werden begeleid door het angstaanjagende kabaal van de vijandige, Duitse bomaanvallen. Vele jongemannen gaven hun ontbijt over in die ijskoude pantservoertuigen, maar niemand maalde erom. Ze hadden doodgewoon geen tijd om zulke kleinigheden te registreren. Tussen die doodsbanige jongens zat Capa met trillende handen zijn fototoestellen te controleren, alsof dat eenvoudige werkritueel het kabaal van de vijandige kanonnen kon doen verstillen.

Plots trok er een schok door de tank, het teken dat ze het strand bereikt hadden. Het geluid van de bommen was oorverdovend, maar de sergeant aan het hoofd van het peloton schreeuwde steeds luider: 'Eruit, snel! Verzamelen over twintig meter! Vooruit!' Vervolgens sprong Capa het ijskoude water in, terwijl zijn hartslag hetzelfde ritme aanhield als de machinegeweren. De jongens sprongen struikelend in het water met hun blik gericht op de schouders van hun sergeant. Hij was de enige betrouwbare gids in die hel en als ze hem kwijtraakten, waren ze verloren. De verwarring was groot: overal pelotons, geschreeuw, ontploffingen... Capa zat er middenin en gooide zich net als alle anderen na een twintigtal meter op de grond, met zijn blik gericht op de sergeant. De bebaarde 'veteraan' van amper 25 jaar verhief opnieuw zijn stem en schreeuwde: 'Nog een keer twintig meter voorwaarts en dan verzamelen! Nu! Vooruit!' Alsof hij voortgestuwd werd door een onzichtbare kracht, kroop Capa op handen en knieën naar de duin die voor hem opdoemde.

Van de twintig jongens die Capa die ochtend vergezelden, overleefden er slechts twee. De fotograaf zelf kreeg amper de tijd om die eerste meters op het strand vast te leggen voor hij met een amfibievoertuig naar een schip van de geallieerden werd gebracht om er te schuilen. Maar die foto's, ietwat uit focus, die hij toen nam waren de eerste getuigenissen van de bevrijding van Europa. De volgende dag prijken ze al op de voorpagina van de Britse kranten en kon de wereld eindelijk met eigen ogen zien hoe de laatste fase van de oorlog voor een vrije wereld eruitzag.

Toen Capa in Londen aankwam, had hij slechts twee dagen vrijaf. Hij besteedde die tijd nuttig met zijn kersverse, Britse vriendinnetje. Na de nodige flessen Scotch ging hij alweer aan boord van een vliegtuig om vervolgens, met zijn fototoestel in de aanslag, met een parachute uit het toestel te springen om de vooruitgang van het Amerikaanse leger vast te leggen.

U vraagt zich vast af wat het verhaal van Capa nu precies te maken heeft met een boek over psychologie? Ik leg het u uit: Capa

haalde alles uit zijn dagen en leefde intens. Hij koos ervoor om het spel hard te spelen, zonder angst, en had de teugels van zijn leven en toekomst zelf stevig in handen. Hij was de beste fotojournalist uit de geschiedenis, was getrouwd met Gerda Taro, was samen met Ingrid Bergman en was bovendien een goede vriend van Hemingway. Capa had een ontembare levenslust en leidde een leven als in een film voor hij op 41-jarige leeftijd omkwam tijdens de oorlog in Indochina.

EEN GEEST IN VORM, EEN BOEIEND LEVEN

Capa is voor mij een voorbeeld, een meester in gelukkig leven. Hij is trouwens niet de enige: de ontdekkingsreiziger Ernest Shackleton, muzikant en schrijver Boris Vian, natuurkundige Stephen Hawking, superheld Christopher Reeve... Enkelen van die mannen en vrouwen komen in dit boek aan bod omdat ze uitstekende rolmodellen zijn. Voor cognitieve psychologen symboliseren zulke mensen namelijk het tegenovergestelde van wat wij bestrijden: ongelukkig zijn.

De voornaamste vijand van een psycholoog is wat men vroeger binnen de psychologie 'neuroticisme' noemde, dat wil zeggen de kunst om verbitterd door het leven te gaan door allerlei mentale problemen. (Vandaag spreekt men liever van een 'emotionele verstoring' in plaats van een neurose.) Depressie, angst en obsessie zijn onze grootste tegenstanders en als we ons door die kwalen laten gijzelen, verliezen we ons vermogen om voluit te leven. Het leven is er om van te genieten: houden van, leren, ontdekken... en dat kunnen we alleen maar doen als we onze emotionele problemen overwonnen hebben.

Een van mijn eerste patiënten, nu al lang geleden, was een veertigjarige man met de naam Raúl. Hij leed aan paniekaanvallen en kwam per taxi naar mijn praktijk samen met zijn moeder. Raúl was voortdurend doodsbenaauwd om een paniekaanval te krijgen. De angst was zo groot dat hij amper nog zijn huis verliet. Toen hij 20

was, werd hij arbeidsongeschikt verklaard en sinds die dag sloot hij zich thuis op. Twintig jaar lang leefde hij geïsoleerd als gevolg van angst!

Raúl was vooral bang om midden op straat een aanval te krijgen, ver van huis of een ziekenhuis waar ze hem konden helpen. De laatste tijd durfde hij zelfs niet meer naar het journaal te kijken omdat hij een keer een paniekaanval had gekregen toen hij oorlogsbeelden had gezien. Daarom keek hij gewoon geen televisie meer. De huidige programmering is misschien niet bepaald hoogstaand, maar absoluut geen televisie meer kijken uit angst voor een paniekaanval is toch echt wel te gek!

De levens van Raúl en van Robert Capa zijn volledig het tegenovergestelde: de ene leeft in de grijze zone van het bestaan en de andere in de meest kleurrijke wereld die er is.

Wat een groot verschil: surfen op de golven van het leven of leven onder water, bijna verdrinkend en door elkaar geschud door de stroming! Genieten van het leven of het leven ondergaan, alsof het een grote, vijandige zee is die ons meesleurt!

Tegen mijn patiënten zeg ik altijd dat ik werk om hen emotioneel sterker te maken. Die kracht stelt hen immers in staat om voluit van het leven te genieten. Ik zeg hun altijd: 'Hier willen we geen 'normale', grijze of stabiele levens; we willen leren om ons potentieel volledig te benutten.' Een emotionele verstoring is een obstakel voor een zinvol leven en emotionele gezondheid is een vrijgeleide voor passie en vitale afwisseling.

U KUNT HET LEREN!

Heel wat mensen staan sceptisch tegenover de mogelijkheid om te veranderen in sterke en emotioneel stabiele mensen. Tijdens de therapie zeggen ze het vaak zo: 'Ik ben al mijn hele leven zo. Hoe kan een therapie van een paar maanden daar verandering in brengen?'

Dat mensen zich die vraag stellen, is niet meer dan logisch. We hebben immers allemaal de indruk dat mensen niet zomaar veranderen. Mijn grootvader was een harde man die in de Spaanse burgeroorlog gevochten had, en hij zei vaak op ernstige toon: 'Als je op je 20ste nog niet volwassen bent, dan zul je het nooit zijn!' Ergens had hij gelijk. Het staat immers vast dat mensen doorgaans niet radicaal veranderen, maar dat betekent nog niet dat het onmogelijk is. We weten vandaag dat het met de juiste begeleiding niet alleen mogelijk is, maar dat het ook mogelijk is voor iedereen, zelfs voor de meest kwetsbare mensen. De huidige psychologie heeft daarvoor methodes ontwikkeld.

En dat is ook meteen een van mijn eerste doelstellingen: de lezer ervan overtuigen dat je jezelf kunt transformeren tot een emotioneel gezonde persoon. Waarom zou dat niet mogelijk zijn? Ik kan duizenden voorbeelden geven van mensen die erin geslaagd zijn. Duizenden mensen over de hele wereld die een psycholoog geraadpleegd hebben, kunnen erover getuigen. Samen leveren ze honderdduizenden bewijzen van het feit dat je jezelf wel degelijk kunt veranderen. Ik zie jaar in jaar uit heel wat patiënten, honderden zelfs, en die kunnen allemaal bevestigen dat veranderen mogelijk is.

Zo ook in het volgende, waargebeurde geval: María Luisa speelde elke avond mee in een succesvolle komedie in een theater in Madrid. Telkens als het doek opging, verscheen ze op het podium in al haar glorie, met de gratie en elegantie die alleen klassieke acteurs bezitten. Na afloop verliep de avond steevast hetzelfde: tien minuten oorverdovend applaus voor het geniale stuk. Wat een goede actrice was ze toch, wat was María Luisa toch aardig en levenslustig!

Maar het publiek wist niet dat María Luisa elke avond op weg naar huis een transformatie onderging en thuis wegzakte in een depressie vol onzekerheid. Toen ze 50 was, ging het op persoonlijk vlak heel slecht met haar, zonder specifieke reden. Volgens haar psychiater zat het probleem tussen haar oren. Ze neigde naar depressie en angst en zo ging ze dus ook door het leven. Overdag kwam ze het

huis niet uit en 's avonds deed ze het werk waarvan ze zo hield, maar waarvan ze niet kon genieten. Dit is het waargebeurde verhaal van María Luisa Merlo, de Madrileense actrice, zoals ze het zelf vertelt in haar boek:

Tussen mijn 44ste en 50ste ging ik door de ergste periode uit mijn leven. Ik ging van mijn bed naar het theater en van het theater weer naar mijn bed. Zo ging het dag na dag. Ik was bang om arm te zijn (wat ik in werkelijkheid niet was), bang om eenzaam te zijn, bang voor 'monsters onder mijn bed', bang voor alles. [...]

Tijdens mijn laatste depressie was ik een mens die volkomen opgesloten zat in zijn eigen hoofd. Als ik bezorgd was om iets – een ruzie of iets kleins – dan maalde dat voortdurend door mijn hoofd en die mentale draaikolk zorgde ervoor dat ik uiteindelijk 'knapte'.

Merlo bekende dat ze nooit een evenwichtig iemand was geweest. Ze had een gelukkige kindertijd, maar toen ze volwassen werd, doken ook de emotionele kwellingen op. Ze had uiteraard neiging tot depressie, maar ze had ook een bepaalde persoonlijkheid en levensvisie die haar kwetsbaar maakten. In haar geval werd alles nog erger toen ze drugs en voorgeschreven medicatie ging gebruiken: 'Tijdens mijn eerste depressie kreeg ik kalmerende middelen en slaapmiddelen voorgeschreven en toen ontstond mijn voorliefde voor pillen. Pillen om te slapen, pillen om me opgewekter te voelen, pillen voor alles. Op sommige dagen slikte ik maar liefst tien tot vijftien pillen voor verschillende dingen. Ik neigde nu eenmaal naar verslaving aan om het even wat. Ik was ook verslaafd aan hasj en cocaïne.'

Op haar 50ste zag het leven er niet rooskleurig uit voor de actrice. Haar bijzondere psychische gesteldheid maakte haar het leven moeilijk en het probleem werd door de jaren heen steeds groter. Op een bepaald moment kwam er echter een keerpunt in haar leven. In een vlaag van hoop en voortgestuwd door haar onuitputtelijke vechtlust belandde ze in handen van therapeuten en hulpverleners: 'Stap voor stap overwon ik mijn depressie en ook mezelf, want de