

5 MINUTEN THERAPIE

OEFENINGEN VOOR DAGELIJKS GELUK,
ZELFVERTROUWEN EN RUST

Sarah
Crosby

NOORDBOEK

Copyright © Sarah Crosby, 2020

First published as FIVE MINUTE THERAPY in 2021 by Century, an imprint of Cornerstone.
Cornerstone is part of the Penguin Random House group of companies.

De informatie in dit boek is bijeengebracht als algemene leidraad voor de specifieke onderwerpen die behandeld worden. Het is geen vervanging voor en mag niet worden beschouwd als professioneel medisch, farmaceutisch of gezondheidsadvies. Raadpleeg uw huisarts alvorens een medische behandeling te wijzigen, te stoppen of te beginnen. Voor zover de auteur bekend is, is de verstrekte informatie correct en actueel op 5 november 2020. De praktijk en de wet- en regelgeving veranderen en de lezer dient over daaraan gerelateerde kwesties actueel professioneel advies in te winnen. De auteur en de uitgevers wijzen, voor zover de wet dit toestaat, elke aansprakelijkheid af die direct of indirect voortvloeit uit het gebruik of misbruik van de informatie in dit boek.

© 2022 Sarah Crosby | uitgeverij Noordboek
Omslagontwerp: DTP-Atelier Julien Hoekstra
Boekverzorging: Asterisk*, Amsterdam
Vertaling: Willemien Werkman
Omslagbeeld: Getty

ISBN 978 90 5615 944 3

NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Noordboek, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – info@noordboek.nl.

Noordboek is onderdeel van
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.noordboek.nl
@themindgeek

Voor Louise, Ger en Claire –
en alle mensen die anderen tonen hoe het is om je veilig te voelen

INLEIDING

Ha!

Daar ben je! Je hebt het gevonden.

Ik ben zo blij dat je er bent.

Welkom bij de *Vijfminutentherapie*. Je bent waarschijnlijk nieuwsgierig naar wie je bent en op zoek naar een manier om daarachter te komen. De verkenning van het zelf is onmisbaar voor het bereiken en vasthouden van geluk, vertrouwen en rust in ons leven. Dus als je daarnaar op zoek bent, dan ben je op de juiste plaats. Het is wel interessant om daarover na te denken, vind je niet? Wie ben ik? Wat betekent die vreselijke uitspraak 'Wees gewoon jezelf' eigenlijk? Wat betekent het om 'authentiek' te zijn?

Voor jij en ik het erover hebben wat de *Vijfminutentherapie* eigenlijk is, wil ik een van mijn vroegste herinneringen met je delen, toen mij op zevenjarige leeftijd werd verteld wie ik was. Misschien herinner je je nog hoe dat bij jou ging?

Toen het schooljaar ten einde liep en ouders opzagen tegen twee maanden onafgebroken naar *Sabrina The Teenage Witch* kijken, werden we massaal teruggestuurd naar school, onder het mom van een 'knutselkamp', samen met kinderen van andere plaatselijke scholen.

En zo verzamelden we ons op een regenachtige Ierse zomerdag in het lokaal van juffrouw Monaghan, waar ik met mijn vriendinnetje Claire wachtte tot het leuk werd.

'Vertel eens wat over jezelf!' blafte een chaotische coördinator tegen de kinderen.

Eerst zei niemand iets, maar opeens schreeuwde iedereen door elkaar heen.

'Ik ben Paddy!'

'Ik ben zes jaar.'

'Mijn telefoonnummer is—'

Het was niet om aan te horen.

'Ik ben Sarah!' klonk het toen boven alle anderen uit, en iedereen zweeg. Ik dook in elkaar, geschrokken omdat ik mezelf had bekendgemaakt.

'Oké, laten we maar eens met jullie namen beginnen!' riep de coördinator luid. Hij haalde een lange lijst met namen uit de la van juffrouw Monaghan.

Het daaropvolgende kwartier liepen de coördinatoren tussen ons door, vroegen naar onze namen, schreven die op een sticker en plakten die op ons T-shirt.

'Kijk eens aan, Sarah. Dat ben jij.'

Ik keek naar het naamkaartje, dat vrolijk versierd was. Zo erg kon het niet zijn om dat een dag lang op mijn T-shirt te hebben, dacht ik.

'Oké, iedereen opletten. Nu vormen jullie groepjes van kinderen met dezelfde naam!'

Toen ik opkeek, zag ik afschuw op alle gezichten. Was hij gek geworden? Ik ken hier een paar mensen, maar anderen zijn van de school verderop in de straat! Ik ken die kinderen niet! Ze komen van een andere planeet!

Ze schoven ons een paar minuten heen en weer, tot we waren losgekomen van ons oorspronkelijke gezelschap. Ik stond bij drie andere Sarahs die er net zo treurig bij stonden als ik – een zonder 'h', maar ik had geen energie om over spelling te zeuren.

Ik keek om mij heen. De Aoife's en Aislings leken in de meerderheid te zijn (destijds allebei duidelijk populaire meisjesnamen in Ierland). Mijn vriendinnetje hoorde nu bij haar eigen, best grote groep. Ik wierp een goedkeurende blik op de kinderen met afwijkende namen, tot ze Delilah, Anastasia en Tobin samenvoegden onder de noemer 'Gemengd'.

Ik begon in paniek te raken: ik moest de rest van de week doorbrengen met drie meisjes die ik helemaal niet kende, alleen vanwege een onderverdeling waar ik niets over te zeggen had.

Ik vind dit niet prettig, dacht ik, en daarom verzamelde ik alle moed die ik had om tegen het systeem te rebelleren. Ik nam afscheid van de andere Sarahs, trok mijn naamkaartje van mijn T-shirt en sloop zo onopvallend mogelijk naar de Claire's, die mij met open armen ontvingen. De rest van de dag bleef ik bij hen.

Ik was als kind doodsbang voor gezag en toch vond ik dat ik onmogelijk mijn week kon doorbrengen met andere kinderen die alleen waren samengebracht door iets waar we niets over te zeggen hadden.

Hoewel ik toen het lef had om tegen de onderverdeling in opstand te komen (al voelde ik ook angst), waren er in mijn leven veel andere momenten waarop ik veel onredelijker etiketten accepteerde, of ze nu door mijzelf of door anderen waren opgeplakt. Hoewel het genoemde voorbeeld relatief onschuldig was, ging het me om het volgende. We hebben de neiging om wat ons gezegd wordt over wie wij zijn aan te nemen en te absorberen, wat betekent dat ervaringen als deze ons gevoel van wie wij zijn vanaf een jonge leeftijd kunnen bepalen.

Tijdens mijn hele volwassen leven, zowel in mijn persoonlijke ervaring als in mijn werk als psychotherapeut, heb ik geleerd dat een groot deel van het ontdekken wie we werkelijk zijn bestaat uit het afpellen van de etiketten die ons in het verleden zijn opgeplakt en het kiezen voor het verkennen wat er achter de grenzen van die etiketten te vinden is.

Laten we ermee beginnen om open kaart te spelen. De *Vijfminutentherapie* is veel, maar ik wil van het begin af aan duidelijk stellen dat het geen nieuwe therapeutische benadering is waarmee je als bij toverslag al je problemen in vijf minuten oplost. Het is ook geen vervanging van therapie of behandeling van psychische problemen. De *Vijfminutentherapie* doet geen loze beloften en biedt ook geen snelle oplossing. Het zal ook niet het werk voor je doen – om je te helpen je gelukkiger en prettiger te voelen en meer vertrouwen in jezelf te hebben. Sorry daarvoor, maar het leek me het beste om deze relatie open en eerlijk aan te gaan!

Wat je wél in de *Vijfminutentherapie* zult vinden, heeft hopelijk meer betekenis. Een ontdekkingsreis naar jezelf. Het afpellen van de genoemde etiketten. Een verkenning van het zelf. Een mogelijkheid om een therapeutisch inkijkje te krijgen in je eigen leven, ver van het lawaai van sociale media.

Dit boek staat vol toegankelijke, in kleine brokjes verdeelde informatie, die je naar behoeven apart kunt opnemen of in de volgorde waarin ze wordt gepresenteerd. Hopelijk bieden de gedachten en ideeën in dit boek je inzicht, geruststelling, troost en steun.

De 'vijfminutenblokjes' in het boek bieden eenvoudige, maar effectieve oefeningen die je in een vrij moment kunt doen. Aan het eind van elk hoofdstuk vind je 'Mentale Notities' die je aanmoedigen om aan het eind van de dag even vijf minuten voor jezelf te nemen om terug te kijken op belangrijke thema's die in dat hoofdstuk zijn besproken.

Ik breng mijn expertise als psychotherapeut mee, maar jij hebt de kennis van wie je bent en in welke wereld je leeft. Daarom is dit boek geen definitief 'Hoe je jezelf kunt zijn op de manier die ik je opleg'. Het is een uitnodiging om de reis naar zelfkennis aan te vangen.

Begin eraan als:

- * Je nieuwsgierig bent en jezelf beter wilt leren kennen;
- * Je je een beetje (of heel erg) verloren voelt en meer duidelijkheid wilt;
- * Je je rot voelt en je je graag beter zou voelen;
- * Je niet goed weet wat je wilt, terwijl iedereen om je heen zeker van zijn zaak is en met volle kracht vooruitgaat;
- * Je jezelf gelukkiger, zekerder en rustiger wilt voelen;
- * Je ervoor openstaat om de manieren te verkennen waarop we van onszelf vervreemd raken én de manieren waarop we ons ware zelf kunnen terugvinden.

Het is een verkenning van de vele verschillende onderdelen van wie we zijn en hoe we zijn, in de hoop dat we de onderdelen van onszelf herkennen die we moeten omarmen en andere delen die niet meer passen bij de persoon die we zijn geworden.

Je zult allerlei termen tegenkomen, zoals hechting, grenzen, zelfzorg en compassie, dus als je moeite hebt met zulke woorden, stel ik voor dat je de inhoud tot je neemt met een kop sterke koffie erbij.

We hebben een soort verzadigingspunt bereikt met veel termen uit de psychiatrie. Ik betrap mezelf er zelfs op dat ik af en toe een grimas moet onderdrukken bij te vaak gebruikte woorden als 'grenzen' (heel hoofdstuk 6 gaat trouwens over grenzen). Uiteindelijk moest ik deze aversie bij mezelf aanpakken – anders zou ik belangrijke boodschappen overslaan, alleen omdat ik gevoelig was voor bepaalde woorden. Er is een reden waarom we zulke termen steeds vaker gebruiken: de gesprekken waarin ze voorkomen zijn belangrijk en noodzakelijk. Ik vraag je dus om de aversie die je zou kunnen hebben tegen dergelijk jargon opzij te zetten.

Ik hoop dat deze bladzijden je gemakkelijk te verteren inzichten bieden in niet altijd gemakkelijk te verteren onderwerpen – reflectie, praktische begeleiding, verkennende vragen, mentale notities en andere gereedschappen om jezelf beter te leren kennen.

Of je nu een goed idee hebt van wie je bent, of dat je je wat verloren voelt in het leven, je kunt dit boek altijd gebruiken om te reflecteren, je begrip van bepaalde onderdelen van jouw ervaring uit te diepen, en hopelijk oude patronen te herkennen en te doorbreken, en zo nieuwe manieren van zijn te creëren.

Ons zelfgevoel bepalen en/of herstellen is een reis vol opeengestapelde keuzes die we allemaal maken. Niemand kan ons ons zelfgevoel aanreiken. Dit boek biedt ons inzichten, reflecties en suggesties die samen een groot verschil in jouw leven kunnen uitmaken. In mijn ervaring is alleen over zulke dingen lezen zelden genoeg om blijvende verandering tot stand te brengen. Inzicht leidt tot bewustzijn, maar voor échte verandering is hard werk nodig, actie, risico, compassie, kwetsbaarheid en geduld met het proces.

Het zal je goed doen om je echt zoveel mogelijk in te zetten bij de reflecties, oefeningen en mentale notities, terwijl je je door dit boek heen werkt. Ik raad je aan om een dagboek bij te houden. En weet dat als je het soms niet voelt, dat dat dan óók oké is.

Elk hoofdstuk behandelt een ander aspect van de relatie die je met jezelf hebt:

1. Zelfontdekking – Hoe je jezelf kunt zijn
2. Hechting verkennen – Hoe ga je waardevolle relaties aan
3. Praten met jezelf – Hoe kun je aardiger voor jezelf zijn
4. Triggers herkennen – Hoe kun je je reacties begrijpen
5. Zelfregulatie – Hoe troost je jezelf
6. Grenzen stellen – Hoe breng je echte zelfzorg in de praktijk
7. Reparenting – Hoe heel je jezelf
8. Voorbij het zelf gaan – Hoe ben je een goede vriend

Voor je aan de hoofdstukken begint, op je eigen innerlijke reis, moet je jezelf twee belangrijke vragen stellen:

- * Hoe voel ik me over mezelf?
- * Hoe zou ik me over mezelf willen voelen?

Neem de tijd. Dit geeft je een idee van wat je het liefst uit de bladzijden die voor je liggen zou willen halen.

DE NOODZAAK VAN DEZE ONTDEKKINGSREIS NAAR JEZELF

Hieronder staan enkele redenen waarom het de moeite waard kan zijn om aan de ontdekkingsreis naar jezelf te beginnen:

- * We hebben er allemaal baat bij om een rustigere, bewuste relatie met onszelf aan te gaan.
- * Van onszelf houden kan ingewikkeld zijn. Beloven dat dit boek je naar een blijvende liefdesrelatie met jezelf begeleidt, zou naïef zijn. Net als elke relatie, is die met jezelf constant in beweging. Iedereen, en dan bedoel ik ook *iedereen*, heeft weleens slechte dagen, waarin ze zich een beetje een bedrieger voelen als ze door sociale media scrollen en ontevreden zijn over hun lichaam of als ze gewoon geen zin hebben om de wereld onder ogen te komen. Zelfontdekking introduceert het begrip neutraliteit. We zoeken niet de diepte op van zelfonderzoek en streven er ook niet voortdurend naar onzelf te overstijgen. In neutraliteit zit acceptatie. Dit is misschien niet waar je oorspronkelijk naar verlangde, maar ik hoop dat je na de oefeningen op de volgende bladzijden zult zien dat je minder hard zult zijn voor jezelf, je kritische, tirannieke innerlijke pestkop achter je laat (meer hierover in hoofdstuk 3!) en ophoudt de lat ergens anders te leggen dan bij volledige zelfacceptatie.
- * Als je het bewust vermijdt om je relatie met jezelf te onderzoeken, herhaal je misschien patronen die je onbewust hebt aangeleerd of geërfd. In een bepaald stadium in je leven waren die patronen misschien nodig en nuttig, maar ze kunnen je uiteindelijk tegenwerken, in plaats van je verder te helpen.
- * Je relatie met jezelf is vaak een afspiegeling van je relatie met anderen. Je goed voelen over wie je bent is een aanvulling van elke andere relatie in je leven. Daarom komt het creëren van zelfbewustzijn in feite ook aan anderen ten goede.
- * Als je nieuwgierig bent naar waar je in gelooft, word je je bewuster van de momenten waarop het beperken van die overtuigingen de overhand heeft.
- * Aandacht besteden aan je relatie met jezelf voorkomt niet dat gevoelens de kop opsteken. Het stelt je in staat om intentie toe te voegen aan hoe je daarop zou willen reageren, anders dan met een van stress of woede trillend been.

- * Een bewuste relatie met jezelf onderhouden stelt je in staat om de rijkdom en vervulling te ervaren die andere relaties aan je leven kunnen toevoegen. Je gevoel van eigenwaarde begint te groeien en als gevolg daarvan begin je je steeds zekerder te voelen over jezelf. Als we onze eigen waarde kennen, weten we dat we de juiste soort liefde verdienen.

Of je dit boek nu af en toe doorbladert of er dagelijks mee bezig bent om tot persoonlijk inzicht te komen: ik hoop dat het je een toenemend gevoel van connectie, veiligheid en uiteindelijk kracht brengt. Innerlijk en blijvend . . .

1. Zelf- ontdekking



HOE JE JEZELF KUNT ZIJN

'Jezelf kennen is het begin van alle wijsheid' *Aristoteles*

De uitspraak 'Wees gewoon jezelf' horen we vaak van goedbedoelende mensen die ons willen bemoedigen voor spannende dingen als een sollicitatiegesprek of een date. Ik heb persoonlijk altijd moeite gehad met die opdracht, want jezelf zijn is lastig als je niet weet wie je bent.

'Mezelf zijn?' Maar wat als anderen die persoon niet mogen? Wat als ze die persoon niet willen accepteren? Wat als ze niet met die persoon willen *daten*? Ik heb een beter plan: ik zoek uit wie ze volgens mij willen dat ik ben, en die geef ik ze dan! Goed idee, hè . . . ? Zo dacht ik vroeger echt.

Het duurde nog best lang voor ik besepte dat 'jezelf zijn' niet hetzelfde is als mijn persoonlijkheid aanpassen aan de persoon die tegenover mij zit. Begrijp me niet verkeerd: het kan prima zijn om bij een sollicitatiegesprek te doen alsof je alles weet van Excel of Adobe, terwijl dat helemaal niet zo is, maar het gaat ten koste van ons diepere zelfgevoel, als we bereid zijn om onze kernwaarden en gedrag aan te passen aan ons gezelschap.

Jezelf zijn is niet iets wat we opeens kunnen 'aanzetten'. We worden niet op een ochtend wakker en besluiten dan: 'Hmmm . . . laat ik vandaag eens mijn volledige, authentieke zelf zijn', alsof dat zelf al die tijd achter in de kast had gehangen, wachtend op geschikt weer. Het is meer een doorlopend proces, gebaseerd op de vele keuzes die we dagelijks maken, dus maak je geen zorgen als je nog niet het gevoel hebt dat je het allemaal op een rijtje hebt.

In mijn ervaring als therapeut komt er elke dag wel iemand met een dergelijk probleem mijn spreekkamer binnen. Je bent dus zeker niet de enige die 'het niet voor elkaar krijgt', terwijl het alle anderen wel lukt.



WIE BEN
JE ECHT,
ONDER ALLES
WAT JE
GELEERD HEBT
TE ZIJN?

WAT IS HET ZELF?

Laten we, voor we dieper ingaan op zelfontdekking, even nadenken over het concept van wat het 'zelf' eigenlijk is. De fundamenten van ons zelfgevoel worden al vroeg in het leven gelegd, gevormd en beïnvloed door allerlei ervaringen. Sommige daarvan zijn:

- * Vroege contacten met onze verzorgers;
- * Hoe liefdevol en geruststellend die relaties waren;
- * Hoe zelfbewust onze eerste verzorgers waren;
- * De verwachtingen en wensen van de mensen om ons heen;
- * De omgeving waarin we zijn opgegroeid;
- * De emotionele stabiliteit van het gezin waarin we zijn opgevoed;
- * De scholing die we hebben genoten;
- * Omgang met onze leeftijdsgenoten;
- * De maatschappelijke waardering van bepaalde identiteiten boven andere, zoals de ondernemer, de atleet, het model, enzovoort.

Vanuit de groei van een normale zelfontwikkeling en een steeds toenemende focus op het zijn van de meest productieve ('succesvolle') versie van onszelf, is het idee ontstaan van een *ideaal* zelf – van iemand die zich zo bewust is van zijn zelf dat hij boven angsten staat, door niets wordt getriggerd, elke ochtend om 5 uur opstaat om te mediteren en over het algemeen zo wijs en verstandig is dat het ongelooflijk is.

Dit idee van een 'perfect', onverstoorbaar zelf is een mythe. Een fantasiezelf dat vastligt, voorspelbaar is en consequent.

Ik weet niet hoe het met jou zit, maar voor mij klinkt dit nogal saai, een beetje robotachtig . . . Het is in ieder geval niet realistisch! Toch worstelen velen van ons met dit idee van het mythische zelf – alsof het iets is wat we allemaal moeten nastreven.

Als we er eens goed naar kijken, is het begrijpelijk dat we dit denken. Hoe wéten we tenslotte welke delen van ons ons ware zelf zijn of kunnen zijn? En welke delen van ons zijn ontstaan in reactie op onze levenservaring tot nu toe?