

# Mindfulness oefenboek

*Bevrijd jezelf in 8 weken van  
emotionele problemen en chronische ongelukkigheid*

John Teasdale  
Mark Williams  
Zindel Segal

Met een voorwoord van Jon Kabat-Zinn



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *The Mindful Way Workbook: An 8-Week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress*, New York: The Guilford Press, 2014.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam  
Vertaling: Geeske Bouman, Amsterdam  
Inspreken geleide meditaties en redactionele adviezen: Joke Hellemans  
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam  
Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© 2014 The Guilford Press  
© Nederlandse vertaling 2014 Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 404 4  
NUR 770



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Tenzij anders is aangegeven, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

# Voorwoord

Dit boek is fantastisch. Maar hoe fantastisch beseftte ik pas na een tijdje. Ik denk omdat ik er met een licht vooroordeel tegen werkboeken aan begon, en ook omdat ik me afvroeg toen ik voor het eerst hoorde dat dit boek in de maak was: Waarom in vredesnaam alweer een boek over *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT), en dan ook nog een werkboek? De auteurs hadden al zo veel gedaan om MBCT toegankelijk te maken voor zowel therapeuten als het algemene publiek. MBCT is erg populair geworden en heeft aanzien gekregen. Mensen hebben er veel baat bij. Wat ontbrak er in vredesnaam nog? Wat viel er nog meer over te zeggen? Hoeveel meer ondersteuning hadden mensen nodig? Hoeveel meer duidelijkheid konden de auteurs nog scheppen over dit onderwerp, en hoeveel aantrekkelijker konden ze het nog maken? Het antwoord op al deze protesten bleek: ‘een heleboel’.

Toen ik dit boek las en er een tijdje mee leefde, begreep en voelde ik al snel waarom het inderdaad niet alleen noodzakelijk is, maar ook verbazingwekkend en innemend. Het brengt de ervaring van MBCT en het cultiveren van mindfulness op een nieuwe manier tot leven. Het is bijna alsof je echt volledig deelnemer aan het programma wordt, alsof je *in de cursusruimte* zit, niet alleen met de instructeur, maar met een hele groep andere mensen. Hun zorgen, vragen en – als ze eenmaal zijn gaan mediteren – ervaringen lijken ongetwijfeld sterk op die van jezelf. Dat deed me inzien wat de unieke voordelen en functies van deze werkboekvorm waren in de vaardige handen van de auteurs. Er ontbrak inderdaad iets in iets wat ik voor compleet had gehouden.

Dit boek fungeert als een betrouwbare vriend, adviseur en gids – voor zover een boek dat kan zijn. Het geeft je als lezer het gevoel dat er vriendschap met je wordt gesloten, niet zozeer door de auteurs persoonlijk als wel door het proces zelf. Je bent elke dag week in week uit bezig met deze simpele, maar in potentie intens bevrijdende verkenning van je eigen lichaam en geest door mindfulness te beoefenen. Het voert ons door een proces dat duidelijk maakt hoe oude mentale gewoonten ons zo gemakkelijk gevangen kunnen houden, ook al hebben we de indruk dat onze gedachten ons helpen om te proberen dingen te snappen en ons lot te verbeteren.

Tot de sympathiekste en nuttigste onderdelen van dit boek behoren de tekstballontjes die met elkaar spreken, die de vragen stellen waar we we zelf mogelijk mee zitten, en die antwoorden geven die kunnen helpen om de dingen in een nieuw licht te zien, vriendelijker en bevrijdender. Dit zijn de stemmen van de andere mensen in je groep, die tegelijk met jou oefenen, en vragen stellen en verslag doen van hun ervaringen, zoals ook jij zou kunnen doen. En dan zijn er de vriendelijke, uiterst heldere en zeer geruststellende antwoorden van de instructeur op allerlei vragen en onzekerheden die elke dag opkomen: Hoe moet je oefenen? Wat moet je oefenen? En Doe je het wel goed? Met andere woorden, klopt het wel wat we ervaren? De vriendelijke en geruststellende stem is er altijd, je er steeds opnieuw aan herinnerend dat wat je ervaart *wel degelijk* klopt, omdat het jouw ervaring is en omdat jij je ervan bewust bent.

Dit is het groeiende voordeel als je leert van je eigen ervaringen, als je leert door te vertrouwen op je eigen ervaringen die je met aandacht gadeslaat – als je door de gebruikelijke kaders van goed en slecht, leuk vinden en niet leuk vinden heen kijkt en die ontstijgt, op zoek naar nieuwe manieren om *de relatie aan te gaan met* waar je vroeger helemaal gek van werd, of waarvan je in de war raakte en in een neerwaartse spiraal van eindeloos en zinloos gepieker en duisternis terecht kwam. Als je voluit meedoet aan dit programma, leer je dergelijke momenten weer uit te nodigen onder de levenden en in je eigen leven. Daarvoor is enige moed vereist, maar de voordelen zijn enorm. Het toont je duidelijk en met compassie dat dingen die je eerder misschien als je lot beschouwde, niet langer je lot zijn, en ook nooit waren – dat je net als iedereen eindeloos veel mogelijkheden krijgt om je leer-, groei- en helende spieren te trainen zodra je weet dat dat kan, en daardoor je leven te transformeren. Het laat zien dat jij, net als iedereen, eindeloos veel mogelijkheden krijgt om te beseffen dat je op elk moment heel concreet kunt kiezen hoe je wilt omgaan met wat er in je eigen geest, je eigen lichaam en in de wereld gebeurt.

Deze simpele verschuiving in perspectief van moment tot moment – vooral op die moeilijke, angstwekkende of ontmoedigende momenten – blijkt een groot verschil uit te maken. Dat kan je je leven teruggeven, in heel zijn volheid en schoonheid. Ik hoop dat dit ook gebeurt. Als je met dit boek leeft en met heel je hart het geboden lesprogramma volgt – waarbij alles wat zich in je leven en je hoofd voordoet een essentieel onderdeel van dat lesprogramma wordt – kan dat een groot verschil betekenen. Ik hoop dat je je deze nieuwe manier van zijn van moment tot moment zo veel mogelijk eigen maakt, en dat je dat voortvloeiend uit je zijn. Ik hoop dat je intensief, mild en vriendelijk oefent. Je bent hier in goede handen, inclusief en vooral, in die van jezelf.

Jon Kabat-Zinn  
*Lexington, Massachusetts*

# Opmerking van de auteurs

## Citaten van deelnemers

In het hele boek geven we citaten van mensen die in het verleden aan het MBCT-programma hebben deelgenomen. Sommige daarvan komen dicht bij letterlijke versies van specifieke deelnemers – de namen van degenen die hebben aangegeven dat we hun voor- naam konden gebruiken, hebben we opgenomen; bij de anderen hebben we de naam ge- fingeerd. In weer andere gevallen geven de aangehaalde opmerkingen de essentie weer van uitspraken van verschillende deelnemers, en is de identiteit puur fictief. We hebben ook veel voorbeelden opgenomen van interacties tussen deelnemers en trainers – ook die staan voor typerende uitwisselingen die steeds terugkeren en zijn niet de feitelijke woor- den van specifieke individuen.

## Noten

Achter in het boek staan in de noten de referenties vermeld van een aantal van onze bewe- ringen, de herkomst van citaten uit boeken van anderen en een woord van dank voor de toestemming om materiaal over te nemen.

## Geleide meditaties en werkbladen op internet

Op bladzijde 219 vind je een overzicht van de audiobestanden van de geleide meditaties die bij dit boek horen. Bezitters van de gedrukte versie van dit boek kunnen deze bestan- den gratis downloaden op [www.nieuwezijds.nl/downloads](http://www.nieuwezijds.nl/downloads). Op deze webpagina zijn ook de invulformulieren uit dit boek te downloaden.

# Inhoud

## **Deel I. De basis**

1. Welkom	3
2. Depressie, ongelukkigheid en emotionele problemen: waarom komen we vast te zitten?	10
3. Doen, zijn en mindfulness	20
4. Je voorbereiden	31

## **Deel II. Het MBCT-programma**

5. Week 1: De automatische piloot voorbij	41
6. Week 2: Een andere manier van kennen	59
7. Week 3: Thuiskomen in het nu: de verdeelde geest naar één punt brengen	81
8. Week 4: Aversie herkennen	104
9. Week 5: Toelaten dat dingen zijn zoals ze zijn	126
10. Week 6: Gedachten zien als gedachten	143
11. Week 7: Vriendelijkheid in actie	165
12. Week 8: Wat nu?	190
Bronnen	205
Noten	208
Index	215
Geleide meditaties	219
Over de auteurs	220

# 1 Welkom

Welkom bij het achtweekse MBCT-programma. MBCT staat voor *mindfulness-based cognitive therapy* (op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie). Dit programma is speciaal ontworpen om je te helpen bij het omgaan met chronische ongewenste stemmingen.

MBCT is uitvoerig onderzocht en getest en effectief gebleken tegen depressie, angst en een breed scala aan andere problemen.

Je kunt dit boek op een aantal manieren gebruiken: als deelnemer aan een MBCT-cursus onder professionele begeleiding, als onderdeel van individuele therapie of als zelfhulp.

We wensen je het allerbeste aan het begin van deze ontdekkingsreis – waarop je leert hoe je je innerlijke vermogen kunt voeden om jezelf te verwezenlijken en te herstellen.

Als je wel eens kortere of langere tijd diep ongelukkig bent geweest met je leven, weet je hoe moeilijk het kan zijn om daar iets aan te doen. Al doe je nog zo je best, de dingen worden gewoon niet beter – of niet voor lang. Je voelt je gestrest, uitgeput van de inspanning die het kost om door te gaan. Het leven is kleurloos geworden en blijkbaar weet je niet hoe je het weer kleur kunt geven.

Geleidelijk aan ga je misschien geloven dat er iets mis moet zijn met *jou*, dat je in wezen gewoon niet goed genoeg bent.

Dit lege gevoel vanbinnen kan het gevolg zijn van spanningen die zich gedurende een lange periode hebben opgehoopt, of van een of twee traumatische gebeurtenissen die je leven onverwacht hebben ontwricht. Dit gevoel kan zelfs uit het niets komen, zonder duidelijk aanwijsbare oorzaak. Je voelt je misschien verloren in een ontoestbaar verdriet; je voelt je helemaal leeg of pijnlijk teleurgesteld in jezelf, in andere mensen of in de wereld in het algemeen.

Als deze gevoelens escaleren, kunnen ze zo ernstig worden dat we kunnen spreken van

Voor wie emotionele problemen heeft die niet weggaan, zijn de wanhoop, moedeloosheid en totale vreugdeloosheid van een depressie nooit ver weg.

‘ernstige depressie’. Maar met het soort ongelukkigheid waarover we het hier hebben, hebben we van tijd tot tijd allemaal te maken.

Voor ieder van ons die zich kortere of langere tijd down voelt – of het nu gaat om ernstige depressie, chronische, knagende ongelukkigheid of onderbroken perioden van neerslachtigheid die ontwrichtend of ver-

lammend werken – zijn de wanhoop, moedeloosheid en totale vreugdeloosheid die kenmerkend zijn voor een depressie, nooit ver weg.

Als alles ons te veel wordt, kunnen we even afleiding zoeken, maar in ons achterhoofd blijven de vragen knagen: ‘Waarom kan ik het niet laten stoppen?’ ‘En als dit nou eens altijd zo blijft?’ ‘Wat is er mis met mij?’

## Weer hoop krijgen

Maar stel nu eens dat er helemaal niets mis is met *jou*, ondanks wat je gedachten je wijs proberen te maken.

Stel nu eens dat je heldhaftige pogingen om je aan je gevoelens te ontworstelen, alleen maar averechts werken.

Stel nu eens dat je hierdoor juist blijft vastzitten in je leed of dat het alles zelfs erger maakt.

Dit boek is geschreven om je duidelijk te maken hoe dat gebeurt en wat je eraan kunt doen.

## Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

In dit boek leiden we je stap voor stap door het MBCT-programma.

De bedoeling van deze op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde achtweekse cursus is dat je de vaardigheden en inzichten krijgt waarmee je jezelf kunt leren om niet meer verstrikt te raken in pijnlijke emoties.

### Mindfulness is effectief

Over de gehele wereld heeft onderzoek aangetoond dat MBCT het risico op een volgende depressie kan halveren bij mensen die al een aantal keren depressief zijn geweest – de effecten van MBCT blijken net zo goed te zijn als die van antidepressiva.



Natuurlijk gaat depressie vaak hand in hand met angst, prikkelbaarheid of andere ongewenste emoties. Het goede nieuws is dat uit onderzoek blijkt dat, hoewel het is ontwikkeld voor depressie en uiterst effectief is gebleken, MBCT ook heel doeltreffend werkt tegen chronische angst en andere destructieve emoties.

De kern van MBCT wordt gevormd door een rustige, systematische training in mindfulness (we vertellen hieronder meer over de betekenis van mindfulness).

Deze training bevrijdt ons van twee cruciale processen die ons in hun greep houden en die ten grondslag liggen aan depressie en allerlei andere emotionele problemen:

1. de neiging om te veel na te denken over bepaalde dingen, te rumineren of te blijven piekeren over dingen,

*gecombineerd met*

2. een neiging om andere dingen te vermijden, te onderdrukken of te verdringen.

Als je lang hebt geworsteld met emotionele problemen, heb je al ontdekt dat piekeren of onderdrukken niet echt helpt.

Maar misschien heb je het gevoel dat je niet in staat bent het te stoppen.

Als je dubbel je best doet om je gekwelde geest uit te schakelen, kan dat tijdelijk verlichting geven, maar het kan de dingen ook erger maken.

Je aandacht wordt nog steeds gegijzeld door wat je kwelt: het is zo moeilijk om te verhinderen dat je gedachten steeds weer naar die plek worden getrokken waaraan je nu juist wilt ontsnappen.

**Maar stel nu eens dat je totaal nieuwe vaardigheden zou kunnen leren waarmee je een radicaal andere manier van werken met je geest kunt cultiveren?**

Met mindfulness training leer je deze vaardigheden: je krijgt de controle over je aandacht terug, zodat je op ieder moment jezelf en de wereld kunt ervaren zonder de barse oordeelzuchtige stem vol zelfkritiek die je misschien zo vaak achtervolgt.

Dagelijkse beoefening van mindfulness vermindert de neiging om over alles te piekeren en te tobben.

Je krijgt oog voor de kleine, mooie en plezierige dingen in de wereld.

Je leert om verstandig en met compassie te reageren op de mensen en gebeurtenissen die je beïnvloeden.

We ontwikkelden MBCT en zagen steeds weer hoe deze aanpak mensen bevrijdt van de last van hun somberheid en de stress en uitputting die daarmee gepaard gaan. We hebben gezien welke buitengewone gevolgen het heeft als

**Jessica:** *'Mijn probleem was dat ik 's nachts altijd lag te piekeren over wat er overdag op het werk was gebeurd en me zorgen maakte over wat er morgen zou gebeuren. Ik probeerde alles om mijn gedachten te stoppen, maar niks hielp. Het werd alleen maar erger. Toen begon het [het piekeren] ook overdag. Ik vergat zelfs wat er van me werd verwacht. Pas toen besefte ik dat de dingen zo uit de hand waren gelopen dat ik mezelf niet meer kon helpen.'*

**Mindfulness** betekent in staat zijn je met ontvankelijke, rechtstreekse aandacht te richten op wat je aan het doen bent, terwijl je dat aan het doen bent: in staat zijn om je van moment tot moment af te stemmen op wat er gebeurt in je lichaam en geest, en in de buitenwereld.

ze ontdekken dat er een manier bestaat om meer voluit te leven dan ze zich ooit hadden voorgesteld.

*‘Mijn zoon zei onlangs: “Je bent de laatste tijd zo goedgehumeurd” – en ik voelde me inwendig glimlachen, en ik gaf hem een knuffel.’*

*‘Ik ging contact zoeken met vrienden om vaker af te spreken – daar was ik bang voor geweest – en nu gaat de telefoon vaker. Vrienden bellen met ideeën om uit te gaan.’*

*‘Voor ik hier kwam, wist ik niet hoe het was om zonder druk te leven. Misschien had ik daar enig idee van toen ik vijf was, maar ik kan me daar weinig van herinneren. Er is mij een andere manier van leven getoond, en die is zo simpel.’*

*‘Ik ging voor het eerst sinds mijn studietijd weer schilderen.’*

*‘Mijn dochter zegt dat mijn houding en manier van lopen totaal veranderd zijn – en ik realiseerde me dat ze gelijk had ... Op de een of andere manier voel ik me lichter.’*

## Voor wie is dit boek bedoeld?

Dit boek is bedoeld voor iedereen die het achtweekse MBCT-programma wil volgen.

Dat kan zijn als onderdeel van een cursus onder leiding van een instructeur, als onderdeel van individuele therapie of als een vorm van zelfhulp, waarbij je het programma in je eentje of met een vriend(in) doorloopt. Welke van deze routes je ook volgt, je wordt op dagelijkse basis ondersteund door de geleide meditaties die je kunt downloaden bij dit boek.

En natuurlijk kan het MBCT-programma ook nuttig voor je zijn zonder dat je ernstig depressief bent geweest:

- Onderzoek breidt het spectrum van emotionele problemen die baat hebben bij MBCT steeds verder uit.
- MBCT concentreert zich op de voornaamste psychologische processen die ten grondslag liggen aan allerlei verschillende manieren waarop we vast kunnen komen te zitten in ongelukkigheid.

### Wat als je op dit moment heel depressief bent?

MBCT is oorspronkelijk ontwikkeld om mensen te helpen die eerder aan ernstige depressies hadden geleden. Het werd hun aangeboden in een periode waarin het relatief goed met hen ging, als een manier om vaardigheden te leren die moesten voorkomen dat de depressie terugkwam. Er is overweldigend bewijs dat het programma daartoe in staat is.

Er zijn ook steeds meer gegevens die aantonen dat MBCT mensen kan helpen die midden in een depressie zitten.

Maar als het nu echt heel slecht met je gaat en je je door je depressie heel moeilijk kunt concentreren op sommige oefeningen, kan het ontmoedigend zijn om met nieuwe leerstof te moeten worstelen. Het verstandigste is dan misschien om even te wachten als je dat kunt, of als je er toch mee begint, heel mild voor jezelf te zijn. Bedenk steeds dat je moeilijkheden een direct effect zijn van depressie en dat ze vroeg of laat vanzelf minder worden.

De mentale patronen die mensen in emotioneel lijden gevangen houden, zijn in wezen dezelfde mentale patronen die ons allemaal in de weg staan bij de verwezenlijking van ons potentieel om op een dieper bevredigende manier te leven.

## Waarom nog een boek?

We hebben al een boek over MBCT geschreven voor een algemeen publiek: *Mindfulness en bevrijding van depressie* (met als coauteur onze collega Jon Kabat-Zinn, die de hoofdrol heeft gespeeld bij het katalyseren en begeleiden van de golf van belangstelling voor mindfulness die de wereld de afgelopen decennia heeft overspoeld).

Dat boek en dit oefenboek vullen elkaar aan; het is heel nuttig om ze gelijktijdig te gebruiken.

Als je *Mindfulness en bevrijding van depressie* niet hebt gelezen, is het misschien een bruikbare algemene inleiding op de MBCT-benadering. Er staan veel achtergrondgegevens in die bijzonder goed van pas komen als je dit oefenboek in je eentje als zelfhulp gebruikt.

Als je *Mindfulness en bevrijding van depressie* wel hebt gelezen, geeft dit oefenboek je alle extra instrumenten en de gedetailleerde praktische begeleiding die je nodig hebt om het MBCT-programma zelf te doorlopen.

### Waarom een oefenboek?

De vorm van dit boek is specifiek ontworpen als ondersteuning en begeleiding bij een programma dat kan leiden tot radicale en duurzame veranderingen in je leven en welzijn.

Dergelijke veranderingen komen zelden tot stand door alleen maar te **lezen hoe** we verstrikt raken in emotionele verwarring en wat we kunnen doen om onszelf daarvan te bevrijden.

Het is eerder zo dat bij duurzame verandering een of andere vorm van **actie** komt kijken – wat we in dit boek **beoefening** noemen. Juist door elke dag te oefenen, leer je 99 procent van wat MBCT inhoudt.

Innerlijke transformatie hangt af van een continue dans met stappen voor- en achteruit tussen begrip, oefenen en reflectie. De nieuwe inzichten en vaardigheden die daarbij ontstaan, zijn diep in ons wezen **verankerd** – daarom kunnen ze zulke verstrekkende en blijvende effecten hebben.

Dit oefenboek biedt drie elementen die cruciaal zijn voor deze transformatiedans: een STRUCTUUR, een kans om te REFLECTEREN en een bron van INZICHT.

De **structuur** betekent dat je een plattegrond in handen hebt die je dag na dag de weg wijst op het pad van verandering. De route voor elke dag van je reis wordt tot in detail uitgestippeld. Als je eenmaal hebt besloten je op dit pad te begeven, kun je je ontspannen overgeven aan wat je voor die dag, voor dat moment, moet doen.

Er is in de opzet van dit boek ruimte vrijgemaakt voor korte **reflecties**. Die geven je de kans om te pauzeren, de dingen van een afstand te bekijken en duidelijker te zien wat er in je hoofd, lichaam en de wereld om je heen gebeurt. Uit dergelijke reflecties ontstaan inzichten.

Dit boek ondersteunt verder de ontwikkeling van **inzicht** door na elke meditatie of oefening een dialoog te bieden, waarin aspecten aan bod komen van wat andere deelnemers tijdens de mindfulnessbeoefening ontdekken. Door die te lezen, begrijp je gemakkelijker wat er ook met jou is gebeurd. Als je op zo'n manier dicht in de buurt komt van je eigen ervaring, ga je je eigen ontdekkingen doen – en krijg je inzicht in de mogelijkheden van een grotere vrijheid en meer welzijn.

Het is voor veel mensen de beste aanpak als ze *Mindfulness en bevrijding van depressie* lezen (of als naslagwerk gebruiken) en daarbij dit oefenboek gebruiken. Velen vinden het het meest effectief om dat samen met anderen te doen, door het MBCT-programma in een groep te volgen, onder leiding van een ervaren leraar.

## De indeling van dit boek

In hoofdstuk 2 en 3 denken we na over de volgende essentiële vragen: Hoe komt het dat we iedere keer in depressie wegzinken of verstrikt raken in emotionele problemen? Hoe maken de oefeningen en meditaties van het achtweekse MBCT-programma het verschil? Hoe kan dit alles jou helpen?

Als hierover duidelijkheid is, gaan we in hoofdstuk 4 bekijken hoe je je het beste kunt voorbereiden op de cursus. In de volgende zeven hoofdstukken behandelen we stap voor stap, week voor week, de hoofdpunten van het programma.

Tot slot kijken we in het laatste hoofdstuk van het boek naar de toekomst. We gaan na hoe je je verder kunt verdiepen in de manieren waarop mindfulness je leven kan transformeren en verrijken, als je dat wilt.

*‘Sinds ik dit programma volg, kan ik werkelijk genieten en in het huidige moment aanwezig zijn ... omdat ik me realiseer dat dit het enige moment is dat ik heb om te leven ... Dus in plaats van voortdurend te piekeren over de toekomst en mijn mislukkingen in het verleden, kan ik het huidige moment gelijkmoediger omarmen.’*

*‘Ik overdrijf niet als ik zeg dat MBCT me op zo’n beetje alle mogelijke manieren heeft veranderd.’*

## 2

# Depressie, ongelukkigheid en emotionele problemen

## Waarom komen we vast te zitten?

Jani werd 's ochtends vaak heel vroeg wakker en kon dan niet meer slapen. Ze had een zwaar gevoel in haar lichaam, haar gedachten draaiden in kringetjes rond en ze kon ze niet uitschakelen. Soms stond ze op om een kop thee te zetten, die ze in de keuken opdronk met een deken om haar schouders, ondertussen stukjes uit een willekeurig tijdschrift lezend dat zij of haar kamergenote had laten rondslingeren, of ze opende haar laptop en probeerde de e-mails te beantwoorden die de afgelopen nacht waren binnengekomen. Uiteindelijk keerde ze uitgeput terug naar bed, waar ze alleen maar merkte dat haar gedachten nog steeds in kringetjes ronddraaiden, alleen nu met een nieuwe stem: 'Dit is afschuwelijk. Je zult vandaag te moe zijn om helder te kunnen nadenken. Waarom gebeurt dit weer? Waarom kun je jezelf nooit eens vermannen? Wat is er mis met jou?'

Het is voor ons allemaal al erg genoeg om te vroeg wakker te worden. Maar Jani's gedachten maakten de dingen nog erger.

Kun je, als je het verhaal nog eens doorleest, overeenkomsten zien tussen de manier waarop de 'nieuwe stem' een eigen draai aan Jani's narigheid gaf en je eigen ervaringen in het verleden?

Vink aan welke van de volgende uitspraken je herkent:

- De stem voegde zijn eigen rampzalige interpretatie ('Dit is afschuwelijk') aan de situatie toe.
- De stem wist zeker dat er akelige consequenties zouden volgen ('Je zult te moe zijn om helder te kunnen denken').

- De stem stelde onbeantwoordbare vragen die het volgende effect hadden:
  - ze herinnerden aan keren in het verleden dat dingen fout gingen ('Waarom gebeurt dit weer? Waarom kun je jezelf nooit eens vermannen?');
  - ze richtten de aandacht op zwakheden en mislukkingen ('Wat is er mis met jou?').

Jani's ervaring illustreert een cruciale en onverwachte waarheid:

## Ongelukkigheid zelf is niet het probleem

Ongelukkigheid maakt deel uit van de normale menselijke conditie. Het is een natuurlijke respons op bepaalde situaties. Als je het gewoon laat gebeuren, gaat het vanzelf voorbij als de tijd rijp is, vaak verrassend snel.

Maar op de een of andere manier zijn de meesten van ons niet in staat om de dingen op hun beloop te laten – als we verdrietig of ongelukkig zijn, vinden we dat **we iets moeten doen**, al is het maar proberen te begrijpen wat er aan de hand is.

Het paradoxale is dat we juist door die pogingen om van ongewenste ongelukkige gevoelens af te komen vast komen te zitten in een zich steeds verder verdiepende ongelukkigheid.

*Paola: 'Ik kan het gewoon niet zo laten als ik eenmaal zulke buien krijg. Ik weet ergens wel dat het me geen goed doet om te piekeren en te tobben, maar ik kan het niet helpen.'*

Onze reacties op ongelukkigheid kunnen verdriet, dat anders kort zou duren en voorbij zou gaan, transformeren tot chronische onvrede en ongelukkigheid.

Laten we eens dieper ingaan op wat hier gebeurt. We kunnen drie cruciale fasen onderscheiden:

**Fase 1:** Er komt ongelukkigheid op.

**Fase 2:** De ongelukkige stemming haalt negatieve denkpatronen, gevoelens en herinneringen uit het verleden naar boven – dat maakt ons nog ongelukkiger.

**Fase 3:** We proberen onze ongelukkigheid kwijt te raken op manieren die die ongelukkigheid juist in stand houden en de dingen alleen maar erger maken.

## De echo's uit het verleden

Een paar jaar geleden was Jani totaal gestrest door de hoeveelheid werk die zij op haar bord kreeg in haar toenmalige baan. Ze was erg neerslachtig geworden en probeerde zichzelf voortdurend 'te vermannen' tot ze uiteindelijk naar haar huisarts ging, die antidepressiva voorschreef, die een beetje hielpen.

Ten slotte had ze haar baan opgegeven, maar ergens voelde ze zich toch schuldig dat ze het had opgegeven. Nu, zeven jaar later, in de vroege uurtjes worstelend met haar onvermogen om te slapen, maar ook niet echt wakker, denkend aan de dag die voor haar lag, zorgde die echo uit het verleden dat ze zich nog ellendiger voelde.

Denk eens terug aan een keer toen je stemming begon te dalen. Vink elk van de volgende kwalificaties aan die beschrijft hoe je je op dat moment voelde – zet zelfs een vinkje als dat gevoel maar heel vaag was.

- |                                    |   |                                  |                                      |
|------------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> neerslachtig | <input type="radio"/> depressief                  | <input type="radio"/> moedeloos  | <input type="radio"/> een mislukking |
| <input type="radio"/> inadequaet   | <input type="radio"/> down                        | <input type="radio"/> een loser  | <input type="radio"/> zielig         |
| <input type="radio"/> verdrietig   | <input type="radio"/> niet waard om van te houden | <input type="radio"/> ongelukkig | <input type="radio"/> nutteloos      |

Er staan in feite twee verschillende soorten woorden in deze lijst. Sommige zijn gewoon beschrijvingen van stemmingen of gevoelens (*neerslachtig, depressief, moedeloos, down, verdrietig, ongelukkig*). De andere beschrijven gevoelens die ook iets lijken te vertellen over het soort persoon dat je bent (*een mislukking, inadequaet, een loser, zielig, niet waard om van te houden, nutteloos*).

Als je in het verleden depressief bent geweest, is de kans veel groter dat verdrietige stemmingen zelfkritische gedachten oproepen, of het gevoel dat je een mislukking bent.

Uit onderzoek op basis van deze woordenlijst is iets heel belangrijks naar voren gekomen.

Als je in het verleden ernstig depressief bent geweest, en je gaat je nu down voelen – om wat voor reden dan ook – is de kans veel groter dat je je slecht over jezelf gaat voelen (en dus woorden als een *mislukking* aanvinkt) dan bij iemand die nooit zo gedeprimeerd is geweest.

Dat komt doordat onze geest wanneer we erg down zijn, in beslag wordt genomen door extreem negatieve denkpatronen – gedachten dat we waardeloos zijn, gedachten dat we mensen hebben teleurgesteld, gedachten dat het leven vol onoverkomelijke moeilijkheden is, gedachten dat de toekomst hopeloos is.

Er worden verbanden gelegd tussen deze denkpatronen en een gedeprimeerde, ongelukkige stemming.

Het resultaat is dat er nu een verdrietige stemming opkomt, met oude negatieve denkpatronen in hun voetspoor.

*Bill: 'In wezen heb ik het gevoel dat ik gewoon niet goed genoeg ben – en dat mensen daar vroeg of laat achter komen.'*