

WILFRIED VAN CRAEN

Lessen in levenskunst

De praktijk
van het positief denken

acco

Wilfried Van Craen

Lessen in levenskunst

De praktijk van het positief denken

Acco Leuven / Den Haag

Tweede, herwerkte uitgave: 1999

Vierde druk: 2008

Gepubliceerd door

Uitgeverij Acco, Blijde Inkomststraat 22, 3000 Leuven (België)

E-mail: uitgeverij@acco.be – Website: www.uitgeverijacco.be

Voor Nederland :

– *Uitlevering:* Centraal Boekhuis bv, Culemborg

– *Correspondentie:* Kemper Conseil, De Star 17, 2266 NA Leidschendam

Omslagontwerp : Danny Juchtmans

© 1999 by Wilfried Van Craen and Acco (Academische Coöperatieve Vennootschap cvba),
Leuven (België)

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

No part of this book may be reproduced in any form, by mimeograph, film or any other means without permission in writing from the publisher.

D/1999/0543/70

NUR 777

ISBN 978-90-334-4323-7

Inhoud

<i>Woord vooraf</i>	9
Deel 1. Inzicht	11
1. <i>Situering</i>	13
2. <i>De mens als informatieverwerker</i>	19
3. <i>Dagelijkse informatieverwerkingsfouten</i>	23
3.1. Foutief anticiperen	24
3.2. Foutief interpreteren	32
3.3. Foutief evalueren	37
3.4. Foutief attribueren	44
3.5. Verabsoluteren	55
3.6. Rampdenken	57
3.7. Zwart-wit denken	60
3.8. Omgaan met ambivalentie	62
4. <i>Hoe echt is je realiteit?</i>	75
4.1. De constructie van de realiteit	75
	5

4.2. Verruim je eigen realiteit	90
4.3. Welke bril heb je op?	119
4.4. Omgaan met een frustrerende realiteit	125
4.5. Omgaan met dagelijkse tegenslagen en stoorzenders	135
5. <i>De invloed van je opvattingen</i>	145
5.1. Waar komen je opvattingen vandaan?	148
5.2. Soorten opvattingen	167
5.3. De musturbatiegewoonten	196
5.4. Perfectionisme en aanverwante musturbaties	201
5.5. Denken wat anderen denken	225
Deel 2. Doen	231
6. <i>De bewustwordingsfase</i>	235
6.1. Bewust omgaan met je zelfspraak	235
6.2. Bewust omgaan met het ABC-schema	244
6.3. Bewust omgaan met je opvattingen	247
7. <i>De veranderingsfase</i>	255
7.1. Coupeertechnieken	256
7.1.1. De gedachtestopmethode	256
7.1.2. Beeldvoorstelling	256
7.1.3. Imaginatiescènes	259
7.1.4. Etiketten plakken	262
7.1.5. Rituelen	263
7.1.6. Antipiekerprogramma	264
7.2. Herstructureringstechnieken	268

7.2.1. Zelfinstructie	268
7.2.2. Herbenoemen	270
7.2.3. Tegenargumenteren	273
7.2.4. Rationele zelfanalyse	278
8. <i>De toepassingsfase</i>	287
8.1. Jezelf programmeren	288
8.1.1. Rationeel-emotieve imaginatie	288
8.1.2. Creatieve visualisatie	289
8.1.3. De onbewuste wijsheid in jezelf	290
8.2. Een actieplan voor het dagelijkse leven	293
<i>Referenties</i>	297
<i>Oefeningen</i>	
1. Observeren versus interpreteren	33
2. Evalueer je dag positief	39
3. Wat is jouw attributiestijl?	54
4. Betrap jezelf op foute denkgewoonten	70
5. Je waarneming van de realiteit	76
6. Anders leren kijken door nieuwe confrontaties toe te laten	94
7. Verwerf een meer genuanceerde kijk op jezelf en het leven	121
8. Een filter voor je geest	137
9. Omgaan met tegenslag en stoorzenders	142
10. Welke remmende opvattingen heb jij?	195
11. Ben jij ook zo'n 'moeten'-mens?	198
12. Hoe perfectionistisch ben je?	222
13. Beter omgaan met (angst voor) afwijzing	229
14. Bewust worden van jezelfspraak	238
15. ABC-schema's maken	245

16. Bewust hanteren van je eigen richtinggevende opvattingen	252
17. Inoefenen van coupeertechnieken	258
18. Een imaginatietechniek	261
19. Een antipiekertechniek	265
20. Tegenargumenteren op papier	274
21. De oude wijze: een geleide fantasieoefening	292
22. Opstellen van een actieplan	293

Woord vooraf

BIJ DE TWEEDE, HERWERKTE UITGAVE

“Alles wat aandacht krijgt, groeit”, zei me eens een filosoof. Dit boek heeft zich met zijn derde druk in amper drie jaar tijd, God zij geloofd, mogen verheugen in heel wat aandacht en het leek wel of dit me de energie is blijven geven om voort te schrijven, alsof het nog niet af was. Ik weet niet of het nu ‘af’ is. Zouden boeken ook levensfasen doormaken? Misschien is het alleen maar van een peuter een puber geworden en zitten we nog maar in de apenjaren. In elk geval is deze editie flink gegroeid, zo flink dat het niet meer goed in de hand zou hebben gelegen. Daarom hebben we besloten om van het laatste deel van de vorige uitgave, ‘De kunst van het genieten’, een apart boekje te maken. Dat was ook noodzakelijk, want mede dankzij de kruisbestuiving van de vele cursisten, is dit nieuwe boek, *De praktijk van het genieten*, ook thematisch een eigen leven gaan leiden en een flink uit de kluiten gewassen broertje geworden van het verrijkte exemplaar dat u nu in handen hebt. Iemand zei: “Het is een boek met vitaminen.” Ik hoop dat hij gelijk heeft. Ik wens u alvast veel leesplezier en inspiratie toe.

WILFRIED VAN CRAEN

Deel 1

Inzicht

1.

Situering

“Je hebt het leven waarmee je je tevreden stelt.”

Uit de film *Thelma & Louise*

Een van de belangrijkste, zo niet dé belangrijkste manier om de kwaliteit in je leven te beschermen, is het ontwikkelen van de vaardigheid van het positief of realistisch denken.

Met positief denken bedoelen we hier geenszins een vorm van naïef denken, namelijk zó naar de wereld kijken dat je alleen maar het ‘mooie’ ziet en je blind bent voor de schaduwzijde. Alhoewel positief denken vaak met deze naïeve denkwijze geassocieerd wordt, zou dit een wel erg ongezonde levensinstelling vertegenwoordigen. Je zou immers voortdurend gefrustreerd worden door het onrealistische karakter van deze benadering en de pijnlijke keerzijde van het ‘mooie plaatje’. Ofwel zou je die schaduwzijde de hele tijd moeten negeren, waardoor je met ooglapten door het leven zou stappen. Neen, positief denken betekent dus helemaal niet dat je steeds het zonnetje moet zien schijnen. Vaak schijnt dat zonnetje (vooral in onze streken) nu eenmaal niet en als je het toch de hele tijd door ziet schijnen, zoals sommige naïeve, vermeende ‘positieve denkers’ menen te moeten doen, lijdt je aan een ernstige psychopathologische stoornis: hallucinaties, dingen zien die er niet zijn.

Met ‘positief denken’ bedoelen we in dit boek (en dus ook in de cursussen waaruit het gegroeid is) de vaardigheid om met de negatieve dingen van het leven, die nu eenmaal helaas realistisch aanwezig zijn, zo te kunnen omgaan, er zo naar te kijken of over te denken, dat je er zo goed mogelijk uitkomt of met

andere woorden: het minst kwaliteitsverlies lijdt. Dus eigenlijk is de kracht van het positief denken de kracht om niet negatiever te denken dan strikt noodzakelijk is. In die zin kun je even goed spreken van 'realistisch' denken, maar deze term is minder ingeburgerd.

Dat jouw manier van denken erg bepalend is voor de kwaliteit van je leven, voor hoe je je op een bepaald moment en in een gegeven situatie voelt en gedraagt, hadden de Oude Grieken al door. Dat blijkt uit de Stoa-school, waartoe onder anderen Marcus Aurelius en Epictetus behoorden. Deze laatste had het tweeduizend jaar geleden al heel juist geformuleerd: "De mens wordt niet verontrust door de dingen, maar door de manier waarop hij ze beschouwt."

In de moderne filosofie hernam Russell deze idee, onder meer daar waar hij op zoek gaat naar de voorwaarden voor geluk (Russell, 1930). Maar de grote doorbraak is er gekomen met de Amerikaanse psychiater Albert Ellis, die deze filosofie in de psychologie binnenbracht. Ellis werd in zijn praktijk veelvuldig geconfronteerd met mensen die het leven moeilijk aankonden. Daarom is hij op zoek gegaan naar hun manier van denken over hun problemen en het leven. Vanuit dit concrete praktijkonderzoek kwam hij tot de Rationeel Emotieve Theorie (Diekstra e.a., 1979). Daarmee was de basis gelegd van de (semantische) cognitieve psychologie, die ervan uitging dat een mens zijn (ziekelijke) problemen te danken heeft aan een irrationele denkstijl. De cognitieve psychologie (cognitief staat hier voor alle cognitieve activiteiten die in onze bovenkamer plaatsgrijpen, zoals denken, fantaseren, mijmeren, opvattingen koesteren, piekeren, herinneren en dromen) deed hiermee haar intrede in de wereld van de psychologie en bracht er een ware revolutie teweeg. Ellis gaat er, op basis van empirisch onderzoek, van uit dat mensen bepaalde onredelijke of negatieve (hij noemt ze 'irrationele') opvattingen koesteren. In een bepaalde situatie of gebeurtenis zullen deze opvattingen de (onbewuste) inspiratiebron vormen voor wat er op dat moment door iemands hoofd gaat: zijnzelfspraak, datgene wat hij tegen zichzelf zegt (en

waar we ons meestal niet van bewust zijn). Deze zelfspraak is volgens Ellis verantwoordelijk voor de manier waarop we ons in deze situatie gaan voelen en gedragen. Hebben we op een bepaald moment in ons leven of in een bepaalde situatie last van negatieve (hij noemt ze ‘gestoorde’) emoties of gedrag, dan is dat te wijten aan een negatieve (‘gestoorde’) zelfspraak, die op zijn beurt het gevolg is van negatieve (‘gestoorde’), dieperliggende opvattingen. Wil je dus van die negatieve emoties of dat negatieve gedrag af, dan dien je je eerst bewust te worden van je zelfspraak en je opvattingen om ze vervolgens te veranderen in meer positieve of redelijke (hij noemt ze ‘rationele’) alternatieven. Vele andere auteurs hebben zich geïnspireerd op deze benadering van Ellis en haar verder uitgewerkt. Bepaalde auteurs zoals Maultsby gingen verbanden leggen tussen de cognitieve psychologie en andere vormen van psychotherapie, met name de gedragstherapie. Meer recent hebben de attributietheorie en de aangeleerde hulpeloosheidstheorie (we maken later uitgebreider kennis met deze twee interessante benaderingen) het werkveld van de cognitieve psychologie aangevuld. Anderen gingen zich specialiseren in bepaalde toepassingen. Zo ontwikkelde A. Beck een speciaal behandelingspakket voor mensen met depressieve klachten, dat intussen is uitgegroeid tot een van de belangrijkste psychotherapeutische benaderingen voor deze problematiek. Meichenbaum heeft onderzoek gedaan naar hoe de cognitieve psychologie kan gebruikt worden bij (onder meer lichamelijke) stressklachten en heeft op basis daarvan een oefenpakket ontwikkeld dat hij de ‘stress inoculatie-training’ genoemd heeft. Latere onderzoekers zoals Clark hebben dan weer cognitieve therapieprogramma’s uitgewerkt voor mensen met angstklachten.

Nu kun je je afvragen: wat ben ik daar nou mee, ik heb niet zulke erge klachten of problemen?

In de twintig jaar dat ik als psychotherapeut met mensen werk die deze ernstige problemen wél hebben, is me duidelijk geworden dat deze benadering, zonder een wondermiddel te zijn, vaak heel effectief was om een andere kijk op de moeilijkheden te

ontwikkelen. Dat kwam mede omdat er op dit gebied veel onderzoek verricht werd en de methodiek goed ontwikkeld is. Maar vooral viel me op dat deze benadering en haar methoden en technieken eigenlijk even goed bruikbaar waren voor mensen met minder en zelfs geen ernstige klachten, die echter op sommige momenten in hun leven geconfronteerd worden met een dreigend kwaliteitsverlies. Op elk moment kunnen er inderdaad negatieve emoties of negatief gedrag ontstaan door een niet-realistische kijk op wat ons overkomt. Daarbij kunnen de aanleidingen klein en dagelijks zijn, bijvoorbeeld een vlek op je hemd, een bewolkte hemel op een barbecuedag, de tv die uitvalt net als je die ene film wilt zien, een collega die vervelend tegen je doet, ruzie met je schoonmoeder... Maar het kunnen ook 'grotere' dingen zijn: je kind dat ernstig ziek is, een ontslag dat in de lucht hangt, moeilijkheden met je partner of een lek in de waterleiding waardoor de muren opengebroken moeten worden. In al die situaties kan het gebeuren (maar het hoeft niet) dat je de komende minuten, uren, soms dagen last hebt van vervelende emoties zoals frustratie, spanning, angst, agressie. Het is normaal dat je je in dergelijke situaties in een bepaalde mate beroerd voelt, maar het klopt niet meer als dat gebeurt in een mate die niet in verhouding staat tot de aanleiding of wanneer het blijft duren. Wanneer deze negatieve emoties dan te intens en/of te langdurig op de voorgrond komen te staan en jouw leven op dat moment kleuren, kun je spreken van kwaliteitsverlies. Vanuit de cognitieve psychologie kunnen we dan stellen dat dit kwaliteitsverlies niet het gevolg is van al deze grote of kleine situaties (die echter wel de aanleiding zijn), maar van de niet-realistische manier waarop je erover denkt. Als dit dan vaak en/of intens gebeurt, dan is het de moeite waard om daar wat aan te doen op een systematische, methodische manier, zodat we de grootste kans maken op een langdurig resultaat. En daarvoor kunnen we ons inspireren op de methoden die zijn ontwikkeld in de cognitieve psychologie, ook al waren ze bedoeld voor mensen met 'ernstigere' klachten. Hun bruikbaarheid en werkzaamheid is immers even groot bij onze dagelijk-

se kleine en grote ‘tegenvallers’. Vandaar dat het goed is, bij het leren aanpakken van deze lastige, vaak weerkerende situaties, je te inspireren op methoden die gegrond zijn op degelijk wetenschappelijk onderzoek en waarvan de technieken al meer dan twintig jaar hun effectiviteit bewijzen.

Bovendien heeft elk van ons ook wel eens last van storende emoties of probleemgedragingen die handig aangepakt kunnen worden vanuit deze benadering. Als voorbeeld van een storende emotie kan ik bij mezelf een kleine, maar toch vervelende angst herkennen. Zo heb ik tijdens een eenzame voettocht naar Santiago de Compostella een kleine hondenfobie opgedaan, die me blijft storen telkens als ik ga wandelen en die dus de kwaliteit van mijn uitstap verpest. En wat een probleemgedrag betreft: ik vind dat ik soms nog te weinig assertief reageer als ik bij een medisch onderzoek in een hospitaal niet correct word behandeld door de artsen. Om verandering te krijgen in zowel mijn ongewenste fobische emotie als mijn ongewenst subassertief gedrag kan ik ook gebruikmaken van de inzichten en vaardigheden van de cognitieve psychologie (eventueel aangevuld met deze uit de assertiviteitstraining). Daarom gaan we even terug naar de uitgangsvisie van de cognitieve psychologie.

De mens als informatieverwerker

We hebben al gezien dat, sinds Ellis het basisconcept van de cognitieve therapie geïntroduceerd heeft, er een aantal auteurs specifieke accenten heeft gelegd. Bovendien zijn er in de twintig jaar dat deze richting geëvolueerd is, nog een heleboel theorieën en variaties bijgekomen. Allemaal claimen ze dat hún benadering de beste en de meest juiste is, en zetten ze graag het verschil met de andere in de verf. Toch hebben al deze theorieën, methoden en auteurs één gemeenschappelijk basisconcept: ze zien de mens als een actieve informatieverwerker. Met informatie bedoelen ze alles wat een mens waarneemt van wat op hem afkomt, zowel van binnenuit als van buitenuit. Als ik nu, op dit moment terwijl ik dit aan het schrijven ben, bewust registreer wat er allemaal op me afkomt, dan kom ik aan een aardig lijstje. In de eerste plaats kijk ik naar het scherm van de pc waarop deze tekst verschijnt en zie ik enkele fouten die ik getypt heb, tegelijkertijd hoor ik mijn baby zeuren die naast me zit. Het is zomer en het is warm in mijn werkkamer. Dit zijn exteroceptieve prikkels die op me afkomen, van buitenuit dus. Er zijn ook introceptieve prikkels die op me kunnen afkomen, van binnenuit dus. Ik voel al een paar keer de neiging om te niezen en mijn maag knort licht van de honger.

Al deze prikkels vormen de informatie die op me afkomt. Maar deze informatie gaat niet zomaar passief door me heen, neen, ik verwerk ze actief, ik doe er iets mee: ze interpreteren, al dan niet juist inschatten, overdrijven, minimaliseren, negeren of ontkennen. Afhankelijk van hoe ik deze informatie verwerk, zal

ik me op een bepaalde manier voelen en gedragen: (minder of meer) goed of (minder of meer) slecht.

Een voorbeeldje: stel dat ik die fouten op het pc-scherm zie en die informatie verwerk op de volgende manier: “O nee, daar gaan we weer, ik kan weer alles corrigeren, zo kom ik er nooit, dit boek raakt nooit af.” En het zeuren van mijn baby dat mijn oren terroriseert, verwerk ik als volgt: “Dat kind gunt me geen ogenblik concentratie, waar heb ik toch zo’n lastig kind aan verdiend, ik kan er niet tegen dat ze zo lastig is.” Op de hitte reageer ik: “Verschrikkelijk die hitte, ik hou dat hier niet langer uit, ik word nog gek van die hitte”, en de informatie die ik van binnenuit waarneem onder de vorm van niesprikkel, verwerk ik als: “Dit is een ramp, je zult zien, ik krijg weer een verkoudheid waar ik maar niet van zal afgeraken.” En ten slotte reageer ik op honger-informatie met volgende gedachtegang: “Ik heb verschrikkelijke honger en er is weer niets meer in huis en boodschappen doen zit er ook niet in met dat kind, ik heb dus weer niets te eten, wat een treurig leven heb ik toch.”

Het zal geen verdere uitleg behoeven dat ik zo gegarandeerd emoties krijg van frustratie, irritatie, opstandigheid (‘fouten’, ‘baby’, ‘hitte’ en ‘honger’), angst en bezorgdheid (‘verkoudheid’). Mijn gedrag zal, wat het schrijven betreft, minder gemotiveerd en geconcentreerd worden en naar de baby toe zal ik negerend, agressief of kort zijn.

Ik had die informatie die op dat moment op me afkwam, echter ook anders kunnen verwerken. Bijvoorbeeld: zo had ik bij het zien van de fouten kunnen reageren: “Goed dat ik dit nu zie, dan kan ik ze nog bijtijds verbeteren; fouten maken is menselijk en hoort erbij.” En over de baby: “Prettig is dit niet, maar het is wel een logische reactie van het kind aangezien al mijn aandacht naar dat pc-scherm gaat in plaats van naar haar. Als ik een hoofdstuk heb, ga ik even spelen met haar.” Over de hitte had ik kunnen zeggen: “Daar dient nu eenmaal een zomer voor, om het lekker warm te hebben en ik ga mijn planning wat aanpassen en op de minder warme uren werken.” Op het hongergevoel had ik als volgt kunnen reageren: “Er is niet meer zoveel in huis, maar in de kelder liggen nog wat blikjes. Sober staat mooi.”

Deze tweede manier van informatieverwerking zou alvast het

voordeel hebben opgeleverd dat ik gespaard bleef van sterke negatieve emoties en geconcentreerder kon verderwerken. Als ik echter iemand ben die systematisch de eerste manier van reageren hanteert in talloze diverse kleine en grote dagelijkse situaties, is het niet verwonderlijk dat ik veel last heb in het leven. En dat is nu net wat die cognitieve theorieën duidelijk willen maken: gestoorde emoties en gestoord gedrag zijn het gevolg van een gestoorde informatieverwerking. Met 'gestoord' wordt dan bedoeld: eenzijdig (steeds dezelfde manier van kijken, niet kunnen nuanceren) en negatief.

[Dit boek is online te koop \(klik hier\)](#)

Dit boek handelt over onze levenskwaliteit, en hoe we deze kwaliteit kunnen beschermen. Vaak schrijven wij onze negatieve gevoelens toe aan vervelende, ongelukkige of pijnlijke situaties en gebeurtenissen. Maar die zijn nu eenmaal, helaas, niet uit te sluiten. Het zijn echter niet bepaalde situaties of gebeurtenissen die ons het leven lastig maken, maar veeleer onze houding ertegenover. Dit uitgangspunt van *Lessen in levenskunst* sluit aan bij de cognitieve psychologie. De kwaliteit van ons leven wordt bepaald door de manier waarop we mentaal omgaan met de gebeurtenissen en situaties die ons overkomen. Negatieve gedachten leiden tot negatieve emoties en negatief gedrag; meer positieve gedachten daarentegen leiden tot minder kwaliteitsverlies.

Positief denken is niet hetzelfde als 'naïef denken'. We hoeven ons niet iets voor te wenden waar we niet in geloven, maar we kunnen wel leren om realistisch en constructief om te gaan met negatieve ervaringen. Op deze manier komt er meer aandacht en energie vrij voor datgene wat het leven de moeite waard maakt.

Het eerste deel van dit boek behandelt de meest voorkomende negatieve denkfouten en de onderliggende opvattingen die er de oorzaak van zijn. In het tweede deel leer je hoe je via zelfcontroletechnieken deze destructieve gedachten kunt opsporen en omzetten in een meer constructieve manier van denken. Vervolgens leer je deze inzichten en vaardigheden toe te passen op situaties waarbij je je voorheen slecht voelde, zodat je meer leert te reageren en voelen zoals jij dat zelf wilt.

Lessen in levenskunst is een DOE-boek met honderden voorbeelden van cursisten en vele oefeningen waarmee je in jouw leven praktisch aan de slag kunt. Het richt zich naar mensen die streven naar nog meer kwaliteit in hun leven. Kortom, een boek voor levenskunstenaars op zoek naar nieuwe inspiratie.

WILFRIED VAN CRAEN is psychotherapeut en verzorgt al meer dan twintig jaar cursussen en trainingen in persoonlijke vorming. Bij uitgeverij Acco verschenen eerder de succesvolle uitgaven: *De praktijk van het genieten*, *Relaxatie en zelfhypnose in de praktijk* en *Omgaan met anderen: een communicatiekunst*.

