

SUSAN DAVID

EMOTIONELE FLEXIBILITEIT



**Laat los, omarm verandering en bloei op
in je werk en je leven**



ISBN 978-90-225-7767-7

ISBN 978-94-023-0674-3 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Emotional Agility*

Vertaling: Elisabeth van Borselen

Omslagontwerp: b'IJ Barbara

Zetwerk: Zeno Carpentier Alting

© 2016 Susan David

Nederlandstalige uitgave © 2017 Meulenhoff Boekery bv, Amsterdam

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

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 liefde van mijn leven, Anthony



*voor mijn schatten, Noah en Sophie,
die weten hoe ze iedere dag moeten dansen*



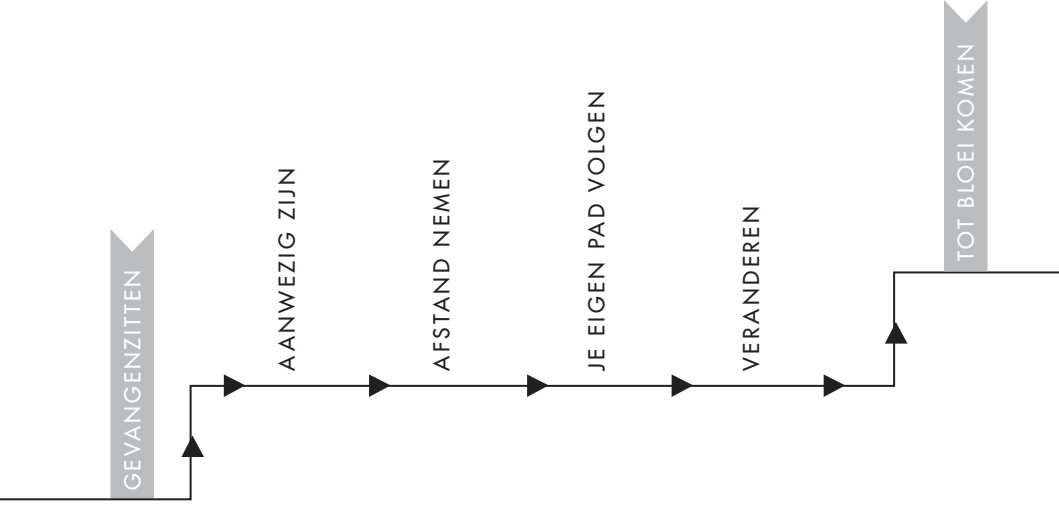
INHOUD

1	Van star naar flexibel	9
2	Gevangenzitten	25
3	Bevrijd jezelf	51
4	Aanwezig zijn	73
5	Afstand nemen	97
6	Je eigen pad volgen	121
7	Veranderen: het kleineveranderingenprincipe	143
8	Veranderen: het wipwapprincipe	171
9	Emotionele flexibiliteit op het werk	197
10	Emotioneel flexibele kinderen opvoeden	225
11	Conclusie: jezelf worden	247

Dankwoord 251

Noten 257

Register 283



► 1

VAN STAR NAAR FLEXIBEL

Jaren geleden, in de tijd van *Downton Abbey*, stond een kapitein met een uitstekende reputatie op de brug van een Brits oorlogsschip. Hij keek uit over de zee en zag hoe de zon onderging. Het verhaal gaat dat de kapitein op het punt stond om naar beneden te gaan voor het diner toen de stuurman opeens aankondigde: ‘Licht, kapitein. Recht vooruit op twee mijl afstand.’

De kapitein draaide zich om naar het roer.

‘Is het een vast licht of beweegt het?’ vroeg hij, aangezien dit in de tijd voor de radar was.

‘Vast, kapitein.’

‘Stuur een boodschap naar dat schip,’ beval de kapitein kortaf. ‘Zeg tegen de stuurman van het schip: “U bevindt zich op ramkoers. Verander uw koers met twintig graden.”’

Even later kwam het antwoord van de lichtbron: ‘Het is aan te raden dat ú uw koers met twintig graden aanpast.’

De kapitein was beledigd. Niet alleen werd zijn autoriteit in twijfel getrokken, maar het werd ook nog eens gedaan waar een lagere in rang bij was!

‘Stuur nog een boodschap,’ snauwde hij. ‘Dit is de HMS *Defiant*, een vijfendertigduizend ton wegend gevechtsschip van de slagschipklasse. Verander uw koers met twintig graden.’

‘Fantastisch, meneer,’ luidde het antwoord. ‘Ik ben matroos-der-tweede-klasse O’Reilly. Verander uw koers onmiddellijk.’

Rood aangelopen schreeuwde de kapitein: ‘Dit is het vlaggenschip van admiraal sir William Atkinson-Willes! Verander uw koers met twintig graden!’

Het was even stil voordat matroos O’Reilly antwoordde: ‘Dit is een vuurtoren, meneer.’

Als wij door ons leven navigeren, hebben we maar weinig manieren waarop we weten welke koers we moeten nemen of wat de toekomst inhoudt. We hebben geen vuurtorens die ons uit de buurt van moeizame relaties houden. We hebben geen stuurman op de brug of een radar op de toren, die op de uitkijk staat op zoek naar verborgen dreigingen die onze carrièreplannen kunnen torpederen. In plaats daarvan hebben we onze emoties (gevoelens zoals angst, ongerustheid, vreugde en uitgelatenheid), een neurochemisch systeem dat is ontwikkeld om ons te helpen bij het navigeren door de ingewikkelde stromingen in het leven.

Emoties, van blinde woede tot prille liefde, zijn de directe lichamelijke reacties van het lichaam op belangrijke signalen van de buitenwereld. Als onze zintuigen informatie oppikken – tekenen die wijzen op gevaar, een hint op romantische interesse, aanwijzingen dat we geaccepteerd of buitengesloten worden door onze vrienden – dan passen we ons lichamelijk aan deze binnenkomende boodschappen aan. Ons hart slaat sneller of langzamer, onze spieren verstrakken of ontspannen, onze geest richt zich op de dreiging of ontspant zich in vertrouwd gezelschap.

Deze lichamelijke reacties houden onze innerlijke staat en ons uiterlijk gedrag in lijn met de betreffende situatie, en kunnen ons niet alleen helpen om te overleven, maar ook om succes te hebben. Net als bij matroos O’Reilly’s vuurtoren is ons natuurlijke begeleidingssysteem, ontwikkeld door evolutionaire trial-and-error gedurende miljoenen jaren, een heel stuk nuttiger als we er niet tegen ingaan.

Maar dat is niet altijd gemakkelijk, omdat onze emoties niet altijd betrouwbaar zijn. In sommige situaties helpen ze ons om door voorwendselen en aanstellerij heen te prikken. Ze werken als

een soort innerlijke radar om ons de meest accurate en inzichtvolle verklaring te geven over wat er werkelijk aan de hand is in een bepaalde situatie. Wie heeft nog nooit dat onderbuikgevoel gehad dat ons vertelt dat 'Die vent liegt,' of 'Mijn vriendin worstelt ergens mee, ook al zegt ze dat alles in orde is'?

Maar in andere situaties zorgen emoties ervoor dat we oude koeien uit de sloot halen, verwarren ze onze waarneming van wat er op dat moment gebeurt met pijnlijke ervaringen uit het verleden. Deze krachtige gevoelens kunnen de boel geheel overnemen, ons oordeel vertroebelen en ons regelrecht op de klippen doen lopen. In dit soort gevallen is het mogelijk dat je je zelfbeheersing verliest, en bijvoorbeeld je glas wijn in het gezicht van die leugenaar gooit.

Uiteraard geven de meeste volwassenen zelden de controle uit handen aan hun emoties, omdat dat tot ongepast gedrag kan leiden in het openbaar en het jaren kan kosten om dat weer ongedaan te maken. Het ligt meer voor de hand dat je jezelf op een minder theatrale, meer bedrieglijke wijze ten val brengt. Veel mensen opereren het merendeel van de tijd op een emotioneel automatische piloot en reageren op situaties zonder zich er echt bewust van te zijn, of zelfs zonder het te willen. Anderen zijn zich er goed van bewust dat ze veel te veel energie besteden aan het in de hand houden of het onderdrukken van hun emoties, waardoor ze deze emoties in het beste geval als ondeugende kinderen behandelen en in het slechtste geval als bedreigingen voor hun gezondheid. Weer anderen voelen dat hun emoties hen tegenhouden om het soort leven te leiden dat ze willen, helemaal als het aankomt op die gevoelens die we lastig vinden zoals boosheid, schaamte en angst. Na verloop van tijd kunnen onze reacties op de signalen van de echte wereld steeds zwakker en onnatuurlijker worden, wat ons van onze koers af brengt in plaats van dat het onze belangen beschermt.

Ik ben psycholoog en ervaren coach. Al meer dan twintig jaar bestudeer ik emoties en hoe we ermee omgaan. Als ik sommigen van mijn cliënten vraag hoelang ze hebben geprobeerd om in contact te komen met hun zeer moeilijk hanteerbare emoties en heb-

ben geprobeerd deze te verhelpen, of ermee te leren omgaan, of te leren omgaan met situaties die op hun pad kwamen, dan zeggen ze vaak vijf, tien of zelfs twintig jaar. Soms is het antwoord: 'Sinds ik een kind was.'

Waarop de voor de hand liggende reactie is: 'Goh, en werkt het?'

Mijn doel met dit boek is om jou te helpen je bewuster te worden van je emoties, te leren ze te accepteren en er vrede mee te hebben, en dan op te bloeien door je *emotional agility*, oftewel je emotionele flexibiliteit, te vergroten. De hulpmiddelen en technieken die ik hier heb verzameld maken van jou niet de perfecte persoon die nooit iets verkeerd zegt, of iemand die nooit gekweld wordt door gevoelens van schaamte, schuld, boosheid, ongerustheid of onzekerheid. Streven naar perfect zijn (of altijd geweldig gelukkig) leidt alleen maar tot frustratie en mislukking. Ik hoop dat ik je kan helpen om zelfs de moeilijkste emoties te accepteren, je vermogen om te genieten van je relaties te vergroten, je doelen te bereiken, en om het uiterste uit je leven te halen.

Maar dat is slechts het 'emotionele' deel van emotionele flexibiliteit. Het 'flexibele' deel pakt je denken en je gedrag aan... Die gewoonten van geest en lichaam kunnen namelijk voorkomen dat je succes hebt, helemaal als je, zoals de kapitein van het oorlogsschip Defiant, precies zo obstinaat reageert op nieuwe of ongewone situaties.

Starre reacties kunnen voortkomen uit je geloof in dat oude, in de weg staande verhaal dat je miljoenen keren tegen jezelf hebt verteld: 'Ik ben zo'n enorme loser,' 'Ik zeg altijd het verkeerde,' of 'Ik gooi altijd de handdoek in de ring als het erop aankomt om te vechten voor wat ik verdien.' Starheid komt misschien van de heel normale gewoonte om geestelijk de weg af te snijden, en aannames en vuistregels te accepteren die je misschien ooit van pas kwamen (tijdens je jeugd, een eerste huwelijk, op een eerder punt in je carrière), maar die nu niets meer voor je kunnen betekenen, zoals 'Je kunt mensen niet vertrouwen,' of 'Ik zal gekwetst worden.'

Steeds meer onderzoek laat zien dat emotionele starheid – vast-

zitten in bepaalde gedachten, gevoelens en gedragingen die je niet vooruithelpen – geassocieerd wordt met een reeks psychische ziektes, waaronder depressiviteit en angststoornissen. Ondertussen is emotionele flexibiliteit (flexibel zijn in je gedachten en gevoelens zodat je optimaal kunt reageren op dagelijkse situaties) de sleutel tot je goed voelen en succesvol zijn.

Toch gaat emotionele flexibiliteit niet over het beteugelen van je emoties of jezelf dwingen om positiever te denken. Want onderzoek laat ook zien dat als mensen proberen hun gedachten te veranderen van, laten we zeggen, negatieve ('Ik ga deze presentatie verpesten') in positieve ('Je zult zien... ik ga het geweldig doen'), dat dat meestal niet werkt, en dat het uiteindelijk een averechts effect heeft.

Emotionele flexibiliteit gaat over losser worden, kalmer worden en bewuster leven. Het gaat over de keuze hoe je reageert op je emotionele waarschuwingssysteem. Het ondersteunt de benadering die wordt omschreven door Viktor Frankl, de psychiater die een concentratiekamp overleefde en daarna *De zin van het bestaan* schreef over een zinvoller leven leiden, een leven waarin ons menselijk potentieel kan worden vervuld. Hij schreef: 'Tussen stimulus en reactie zit een ruimte. In die ruimte ligt onze kracht om onze reactie te kiezen. In onze reactie ligt onze groei en vrijheid.'¹

Onderzoek heeft aangetoond dat als je die ruimte tussen hoe je je voelt en wat je doet aan die gevoelens openstelt, dat de emotionele flexibiliteit je helpt met een aantal problemen zoals een negatief zelfbeeld, hartzeer, pijn, angst, depressie, uitstelgedrag en moeilijke overgangen. Maar emotionele flexibiliteit is niet alleen heilzaam voor mensen die worstelen met persoonlijke moeilijkheden. Ook op verschillende vakgebieden in de psychologie wordt onderzocht wat mensen succesvol maakt en in hoeverre emotionele flexibiliteit hierbij een rol speelt.² Denk maar aan mensen zoals Frankl, die enorme ontberingen overleefde en daarna grootse dingen deed.

Emotioneel-flexibele mensen zijn dynamisch. Ze demonstreren flexibiliteit in het omgaan met onze snel veranderende, inge-

wikkelde wereld. Ze zijn in staat om hoge stressniveaus te hantieren en kunnen omgaan met teleurstellingen terwijl ze betrokken, open en ontvankelijk blijven. Ze begrijpen dat het leven niet altijd gemakkelijk is, maar ze blijven doorgaan omdat ze geleid worden door hun dierbaarste waarden en jagen zo hun doelen na. Ze ervaren nog steeds gevoelens van woede, verdriet enzovoort – wie heeft ze niet? –, maar ze bekijken die met nieuwsgierigheid, zelfcompassie en acceptatie. In plaats van dat deze gevoelens hen van slag brengen, richten emotioneel-flexibele mensen zich effectief – en volledig – op hun meer verheven ambities.

Mijn interesse in emotionele flexibiliteit en dit soort veerkracht begon in het apartheidstijdperk in Zuid-Afrika, waar ik opgroeide. Tijdens deze gewelddadige periode van gedwongen rassenscheiding, hadden de meeste Zuid-Afrikanen meer kans om te worden verkracht dan dat ze leerden lezen. Regeringstroepen haalden mensen uit hun huizen en martelden hen. De politie schoot op burgers die slechts op weg waren naar de kerk. Zwarte en blanke kinderen werden gescheiden gehouden op alle terreinen in de maatschappij, zoals scholen, restaurants, openbare wc's en bioscopen. Ook al ben ik blank en leed ik daardoor niet op de diepgaande, persoonlijke manier zoals de zwarte Zuid-Afrikanen deden, mijn vrienden en ik waren niet immuun voor het geweld om ons heen. Een vriendin van mij werd slachtoffer van een groepsverkrachting. Mijn oom werd vermoord. Als gevolg daarvan was ik op jonge leeftijd al zeer geïnteresseerd in hoe mensen (al dan niet) omgaan met de chaos en wreedheid die rondom hen plaatsvindt.

Toen ik zestien was, kreeg mijn vader, die op dat moment net tweeënveertig was, te horen dat hij kanker had en nog slechts een paar maanden te leven had. De ervaring was zeer ingrijpend voor mij en zorgde ervoor dat ik er alleen voor kwam te staan. Ik had niet veel volwassenen bij wie ik mijn verhaal kwijt kon, en geen van mijn vrienden had iets soortgelijks meegemaakt.

Gelukkig had ik een zeer zorgzame lerares Engels die haar leerlingen aanmoedigde om een dagboek bij te houden. We konden schrijven over wat we maar wilden, maar we moesten ons dagboek

elke middag inleveren zodat ze kon reageren. Op een gegeven moment begon ik te schrijven over mijn vaders ziekte en uiteindelijk over zijn dood. Mijn lerares reageerde oprecht op mijn stukjes en vroeg me hoe ik me voelde. Het bijhouden van een dagboek werd een belangrijke steun voor me, en ik besepte al snel dat het hielp om over mijn ervaringen te schrijven, er de logica van in te zien en ze te verwerken. Het zorgde er niet voor dat ik minder verdrietig was, maar het stelde me in staat om over de ingrijpende ervaring heen te komen. Het leerde me hoe je moeilijke emoties onder ogen moet zien, in plaats van proberen ze te vermijden, en het leidde tot het pad in mijn carrière dat ik sinds die tijd heb gevolgd.

Gelukkig is apartheid in Zuid-Afrika iets van het verleden, en terwijl het leven van nu ook niet vrij is van verdriet en verschrikkingen, lezen de meesten van jullie dit boek zonder de dreiging van geïnstitutionaliseerd geweld en onderdrukking. En toch, zelfs in de relatieve vrede en welvaart van de Verenigde Staten, waar ik nu meer dan tien jaar woon, kunnen nog steeds veel mensen het leven niet goed aan en worstelen ze om hun best mogelijke leven te leven. Bijna iedereen die ik ken is gestrest en voelt zich overweldigd door de eisen van een carrière, een gezin, gezondheid, financiën en een heleboel persoonlijke druk gecombineerd met grote maatschappelijke krachten zoals een instabiele economie, snelle culturele veranderingen en een onophoudelijke uitbarsting van ontwrichtende technologieën die ons telkens weer afleiden.

Ondertussen zorgt multitasken (de huidige, geliefde reactie op overwerkt en overweldigd zijn) niet voor verlichting. Een recent onderzoek liet zien dat het effect van multitasken op de prestatie van mensen vergelijkbaar was met rijden onder invloed.³ Andere onderzoeken laten zien dat veel dagelijkse stress om kleine dingen (het broodtrommeltje dat op het laatste moment moet worden gevuld, de batterij van je mobiel die leeg is net voordat je een belangrijke conference-call hebt, de trein die altijd te laat is, de dreigende stapel rekeningen) voortijdig de hersencellen kan verouderen met wel zo'n tien jaar.⁴

Mijn cliënten vertellen me constant dat de eisen van het le-

ven van vandaag de dag hun het gevoel geven dat ze gevangenzitten, vastzitten aan een haak, en heen en weer spartelen als een vis aan een hengel. Ze willen iets groters doen met hun leven zoals de wereld verkennen, trouwen, een project afmaken, slagen op het werk, een eigen bedrijf beginnen, gezonder worden en een goede relatie opbouwen met hun kinderen en andere familieleden. Maar hun dagelijkse daden zorgen er niet voor dat ze dichterbij de realisatie van deze wensen komen. (Hun daden zorgen ervoor dat ze compleet de verkeerde kant op gaan.) Zelfs als ze worstelen om uit te vinden wat goed voor hen is en dat weten te omarmen, dan nog zitten ze gevangen in hun eigen omstandigheden en ook nog eens in hun eigen ondermijnende gedachten en gedrag. Daarnaast maken mijn cliënten die kinderen hebben zich onophoudelijk zorgen over hoe deze stress en overbelasting hun kinderen beïnvloeden. Als er ooit een tijd was om meer emotioneel flexibel te worden, dan is het wel nu. Als het kleed constant onder je voeten vandaan lijkt te worden getrokken, moet je lichtvoetig zijn om te voorkomen dat je plat op je gezicht gaat.

STAR OF FLEXIBEL?

Toen ik vijf was, besloot ik weg te lopen van huis. Ik was om de een of andere reden boos op mijn ouders (ik kan me niet meer herinneren waarom), maar ik herinner me dat ik dacht dat weglopen het enige verstandige was om te doen. Ik pakte zorgvuldig een kleine tas, nam een pot pindakaas en wat brood uit de voorraadkast, trok mijn geliefde rood-witte klompjes met lieveheersbeestjes erop aan, en vertrok op zoek naar vrijheid.

We woonden in Johannesburg in de buurt van een drukke straat, en mijn ouders hadden me ingeprent dat ik deze straat nooit, onder geen enkele omstandigheid, alleen mocht oversteken. Toen ik de hoek naderde, besepte ik dat vooruit de wijde wereld in gaan geen optie was. De straat oversteken mocht absoluut niet. Daar was geen discussie over mogelijk. Dus ik deed wat elke gehoorzame vijfjarige wegloper die niet alleen de straat over mocht

steken zou doen: ik liep een blokje om. Steeds weer. Toen ik uiteindelijk thuiskwam na mijn wegloopavontuur, had ik urenlang hetzelfde rondje gelopen waarbij ik telkens langs mijn eigen voordeur kwam.

We doen dit allemaal op de een of andere manier. We lopen (of rennen) in rondjes in ons leven, telkens weer, waarbij we gehoorzamen aan de regels die geschreven staan, onuitgesproken zijn, of die we ons gewoonweg verbeelden, en we raken verslaafd aan manieren van doen waar we niets aan hebben. Ik zeg vaak dat we net als opwindpoppetjes zijn, die herhaaldelijk tegen dezelfde muur opbotsen. We beseffen nooit dat er misschien een deur openstaat, links of rechts van ons. We doen dit ondanks het feit dat onze rationele hersenen weten waar de uitgang is.

Zelfs als we erkennen dat we gevangenzitten en wat hulp zouden kunnen gebruiken, zijn de mensen tot wie we ons richten (familie, vrienden, aardige bazen, therapeuten) niet altijd behulpzaam. Ze hebben hun eigen problemen, beperkingen en zorgen.

Ondertussen promoot onze consumptiemaatschappij het idee dat we de meeste dingen waar we ons aan ergeren kunnen aanpakken en verbeteren, en dat we de dingen waarbij dat niet kan, moeten weggooien of vervangen. Ongelukkig in een relatie? Ga op zoek naar een andere. Niet productief genoeg? Daar is een app voor. Als we iets in onze innerlijke wereld niet prettig vinden, passen we dezelfde tactiek toe. We gaan winkelen, nemen een nieuwe therapeut of we besluiten om ons ongelukkige gevoel en ons gevoel van ontevredenheid op te lossen door gewoon positief te denken.

Helaas werkt dit allemaal niet erg goed. Als we proberen om verontrustende gedachten en gevoelens te corrigeren, leidt dat er toe dat we op onproductieve wijze geobsedeerd raken. Als we proberen ze de kop in te drukken, kan dat leiden tot een reeks ellende, variërend van ons verdrinken in werk tot een willekeurig aantal verslavingen om onszelf mee gerust te stellen. Als we proberen om ze te veranderen van negatief naar positief, dan leidt dat er gega-randeerd toe dat we ons nog slechter voelen.

Veel mensen grijpen naar zelfhulpboeken of volgen zelfhulpcursussen om te leren omgaan met hun emoties, maar een hoop van deze programma's zien zelfhulp compleet verkeerd. De boeken en cursussen die positief denken promoten hebben het helemaal niet begrepen. Proberen om prettige gedachten aan jezelf op te leggen is ongelooflijk moeilijk, zo niet onmogelijk, omdat weinig mensen zomaar hun negatieve gedachten kunnen uitzetten en ze kunnen vervangen door prettigere. Ook vergeet dit advies rekening te houden met een essentiële waarheid: je zogenaamde negatieve emoties werken vaak in je voordeel.

Negatieve gedachten zijn normaal. Dit is een fundamenteel feit. We zijn zo geprogrammeerd dat we van tijd tot tijd een negatief gevoel hebben. Het is gewoon onderdeel van de menselijke staat. Te veel nadruk op een positieve houding is gewoon nog een manier van onze maatschappij om de normale emotiewisselingen figuurlijk te veel medicatie te geven, zoals de artsen in onze maatschappij te veel medicijnen geven aan onstuimige kinderen en vrouwen met stemmingswisselingen.

Gedurende de afgelopen twintig jaar van adviseren, coachen en onderzoeken heb ik de beginselen van emotionele flexibiliteit uitgeprobeerd en verfijnd waardoor ik talloze cliënten kon helpen om grote dingen te bereiken in hun leven. Onder deze cliënten bevonden zich moeders die zich in een hoek voelden geduwd en worstelden om de boel bij elkaar te houden terwijl ze probeerden hun gezin en werk in balans te houden; vertegenwoordigers van de Verenigde Naties die vochten om kinderen in vijandelijke landen te kunnen enten; directeurs van complexe multinationals en mensen die gewoon het gevoel hadden dat het leven meer te bieden had.

Nog niet zo lang geleden publiceerde ik een aantal van mijn vondsten uit dit onderzoek in een artikel dat verscheen in *Harvard Business Review*.⁵ In het artikel beschreef ik hoe bijna iedere cliënt van mij (en niet te vergeten ikzelf) de neiging had om verstrikt te raken in starre, negatieve patronen. Vervolgens liet ik een model zien waarmee iemand een grotere emotionele flexibiliteit kon ont-

wikkelen en zich zo kon bevrijden van deze negatieve patronen en succesvolle, blijvende veranderingen tot stand kon brengen. Het artikel bleef maandenlang op de lijst van de meest populaire artikelen van het tijdschrift staan en binnen korte tijd was het door bijna een kwart miljoen mensen gedownload (dat is net zo veel als de hele gedrukte oplage van *Harvard Business Review*). Het artikel werd door *Harvard Business Review* uitgeroepen tot ‘management-idee van het jaar’ en werd opgepikt door talloze andere tijdschriften waaronder *Wall Street Journal*, *Forbes* en *Fast Company*. Redacteuren omschreven emotionele flexibiliteit als de ‘opvolger van de emotionele intelligentie’, een belangrijk idee dat de manier waarop onze maatschappij over emoties denkt veranderde. Ik vertel dit niet om de loftrompet over mezelf te steken, maar omdat de reactie op dit artikel me deed beseffen dat het idee een zenuw had geraakt. Miljoenen mensen, zo lijkt het, zijn op zoek naar een betere manier om voldoening te bereiken.

Dit boek bevat een sterk uitgebreide en aangevulde versie van het onderzoek en advies dat ik in het artikel in *Harvard Business Review* gaf. Maar voordat we het over de details gaan hebben, zal ik je een overzicht geven van het grotere geheel zodat je kunt zien waar we naartoe gaan.

Emotionele flexibiliteit is een proces dat ons in staat stelt om in het moment te blijven, ons gedrag te veranderen of behouden om te kunnen leven op een manier die past bij onze voornemens en waarden. Het proces gaat niet over het negeren van moeilijke emoties en gedachten. Het gaat over het losjes hanteren van deze emoties en gedachten, ze dapper en meelevend onder ogen te zien en dan verder te gaan om grote dingen in je leven te realiseren.

Het proces van emotioneel flexibel worden komt neer op vier essentiële stappen:

AANWEZIG ZIJN

Woody Allen zei eens dat 80 procent van succes zit in dat je aanwezig bent. In de context van dit boek betekent ‘aanwezig zijn’ dat

we bereid zijn om onze gedachten, emoties en gedragingen met nieuwsgierigheid en vriendelijkheid te bekijken. Sommige van deze gedachten en emoties zijn terecht en passen bij het moment. Andere zijn oude gedachten die zijn blijven steken in je geest, net als dat liedje van Beyoncé dat je al wekenlang uit je hoofd probeert te krijgen.

In beide gevallen, en of ze nu een accurate weergave van de werkelijkheid zijn of schadelijke afleidingen, deze gedachten en emoties maken deel uit van wie we zijn, en we kunnen leren hoe we ermee moeten omgaan en hoe we kunnen veranderen.

AFSTAND NEMEN

De volgende stap, nadat we onze gedachten en emoties hebben bekeken, is om onszelf ervan los te maken en ze te observeren, zodat we ze zien voor wat ze zijn: gewoon gedachten, gewoon emoties. Door dit te doen creëren we Frankl's open, niet-veroordelende ruimte tussen onze gevoelens en hoe we op ze reageren. We kunnen ook moeilijke gevoelens identificeren wanneer we ze ervaren, en geschiktere manieren vinden om te reageren. Als je jezelf losmaakt van de observaties zorgt dat ervoor dat je voorkomt dat jouw kortstondige, geestelijke ervaringen jou in hun greep houden.

Het betere overzicht dat we krijgen door afstand te nemen houdt in dat je jezelf leert zien als een schaakbord, gevuld met mogelijkheden, in plaats van slechts een schaakstuk op het bord dat veroordeeld is tot vooraf bepaalde bewegingen.⁶

JE EIGEN PAD VOLGEN

Nadat we onze mentale processen hebben opgeruimd en gekalmeerd, en vervolgens de ruimte hebben gecreëerd die we nodig hebben tussen de gedachten en de denker, kunnen we beginnen met ons meer te richten op wie we zijn: onze kernwaarden, onze belangrijkste doelen. Herkennen, accepteren en dan afstand nemen van

het enge, pijnlijke of ontwrichtende emotionele gedoe geeft ons het vermogen om meer betrokken te zijn bij het 'grotere geheel'-aspect van ons, waarbij denken en voelen geïntegreerd worden met waarden en verlangens op de langere termijn, en het kan ons helpen om nieuwe en betere manieren te vinden om daar te komen.

We nemen elke dag duizenden beslissingen. Zal ik naar de sportschool gaan na het werk of zal ik een keertje overslaan om naar het happy hour te gaan? Zal ik de telefoon opnemen als mijn vriend belt die me heeft gekwetst, of zal ik het telefoontje naar de voicemail laten gaan? Ik noem deze kleine beslistmomenten keuze-punten.⁷ Je kernwaarden verschaffen het kompas dat ervoor zorgt dat je in de juiste richting blijft gaan.

VERANDEREN

HET KLEINEVERANDERINGENPRINCIPE

Traditionele zelfhulp heeft de neiging om verandering te zien als verheven doelen en een complete transformatie, maar onderzoek wijst uit dat het omgekeerde veel beter werkt. Kleine, bewuste veranderingen gestoeld op je waarden kunnen voor een enorm verschil zorgen in je leven. Dit geldt vooral als we routine en andere gewoonten in ons leven aanpassen, die een enorme invloed hebben omdat we ze dagelijks herhalen.

HET WIPWAPPRINCIPE

Een topturnster die moeilijke sprongen doet, laat het eruitzien alsof het haar geen enkele moeite kost door haar flexibiliteit en de ongelooflijk goed ontwikkelde spieren van haar torso... haar kern. Als iets haar uit balans brengt, is het deze kern die haar helpt om haar balans terug te vinden en door te gaan. Maar om op hoog niveau te kunnen presteren, moet ze ook uit haar comfortzone treden door steeds moeilijkere bewegingen te doen. Wij moeten ook de perfecte balans zien te vinden tussen uitdaging en vaardigheid zodat we noch zelfgenoegzaam noch overweldigd zijn. Het idee is dat je je geprikkeld, enthousiast en gestimuleerd voelt.

De zakenvrouw Sarah Blakely, oprichter van de Spanx-kledinglijn en toen ze net begon de jongste selfmade vrouwelijke miljonair ter wereld, omschrijft hoe haar vader elke keer tijdens het avondeten zei: 'Vertel eens wat er vandaag fout ging bij jou?'⁸ De vraag was niet bedoeld om haar te demotiveren. In plaats daarvan probeerde haar vader zijn kinderen aan te moedigen om hun grenzen te verleggen en hun te laten weten dat het goed, ja zelfs bewonderenswaardig was, om te struikelen als je iets nieuws en moeilijks probeerde te doen.

Het uiteindelijke doel van emotionele flexibiliteit is om dat gevoel van uitdaging en groei gaande te houden tijdens je leven.

Ik hoop dat dit boek dient als een wegenkaart voor een echte gedragsverandering, een nieuwe manier van doen die je helpt om het leven te leiden dat je wilt. Het kan je helpen om je meest verontrustende gevoelens te gebruiken als een bron van energie, creativiteit en inzicht.

Laten we beginnen.