

# “Het leven is WAT JE DENKEN ERVAN MAAKT”

Onvervulde verlangens, knagende onrust, grote en kleine rampen: niemand ontsnapt eraan. Je leert dus maar beter daar zo goed mogelijk mee om te gaan, vindt psychotherapeut Wilfried Van Craen. In zijn nieuwe boek legt hij uit hoe belangrijk het is om het leven te leven zoals het je toevalt, en hoe je dat kunt aanpakken.

TEKST > CARINE STEVENS

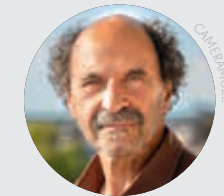
“**W**e hebben allemaal een plaatje van het leven zoals we het dromen en verlangen. Maar de realiteit loopt doorgaans anders. Je kunt te maken krijgen met ziekte of lichamelijke klachten, met een scheiding of een onbeantwoorde liefde, met gevoelens van eenzaamheid, verdriet en angst. Misschien lig je overhoop met een van je kinderen, moet je afscheid nemen van iemand die je dierbaar is of zit je vast in een job die je ongelukkig maakt. Tussen het leven zoals je het graag zou willen en het leven zoals het nu eenmaal is, ontstaat haast onvermijdelijk een kloof. Die kloof kan frustrerend zijn, soms ook pijnlijk. Dus probeer je verwoed ze weer te dichten.”

Aan het woord is Wilfried Van Craen, psychotherapeut en seksuoloog. ‘Wat brengt u hier?’ was gedurende 40 jaar zijn vaste openingsvraag aan cliënten die kwamen aankloppen met hun problemen. In de tweede helft van zijn carrière voegde hij daar nog een tweede vraag aan toe: ‘En hoe gaat u daarmee om?’ ‘Ik merkte steeds vaker op dat de gewoonten die mensen ontwikkelen om problemen aan te pakken doorgaans totaal geen zoden aan de dijk zetten – anders zaten ze niet tegenover me. Integendeel, sommige oplossingsstrategieën maken de situatie nog erger.’ Hoe een en ander in zijn werk gaat en wat wel een goede aanpak kan zijn, legt hij uit in zijn recent verschenen boek *Weet je, ik heb het ook niet gemakkelijk*.

## WAAROM IK?

Aan het duidelijkste voorbeeld van zo’n probleemversterkende strategie bezondigen we ons allemaal weleens: piekeren. “Het is op zich een prima reflex om je problemen in je hoofd in kaart te willen brengen en erover na te denken”, zegt Van Craen. “Maar als je blijft nadenken, bereik je een punt waarop dat nadenken geen constructief effect meer heeft en omslaat in piekeren. En piekeren is als schommelen: je gaat heen en weer, maar niet vooruit. De gedachten blijven door je hoofd cirkelen en leiden tot spanningen. Je kunt last krijgen van slaapproblemen en psychosomatische klachten, je krijgt een korter lontje en functioneert minder goed op je werk omdat je er met je hoofd niet meer bij bent. Dat leidt tot nog meer lichamelijke en emotionele stress. Niet omdat de oorspronkelijke klachten zijn toegenomen, maar omdat er nieuwe klachten zijn bijgekomen, als een zich uitbreidende olievlek.” Even herkenbaar als piekeren is de tweede probleemversterkende reactie die Van Craen beschrijft: in verzet gaan. ‘Die maagklachten, daar kan ik echt niet mee leven. Waarom ik, terwijl ik altijd zo gezond heb geleefd en zo goed op mijn voeding heb gelet?’ Je ziet het ook na een scheiding, als mensen zich er niet bij kunnen neerleggen dat samen met hun gezin

## BODYTALK EXPERT



Wilfried Van Craen  
**PSYCHOLOOG  
EN SEKSUOLOOG**

De fixatie op  
wat er niet is, leidt  
er gegarandeerd  
toe dat je minder  
geniet van  
wat er wel is.

ook een droom aan diggelen is geslagen. ‘Ik heb zo veel geïnvesteerd in deze relatie, zo veel opgeofferd. Dit kan niet, dit heb ik niet verdiend.’ “Hier in het Westen zijn we in het algemeen niet zo goed in het omgaan met tegenspoed. We denken dat we recht hebben op een rechtvaardig en harmonisch leven. Maar zolang je blijft zitten met het gevoel van ‘dit is fundamenteel onfair’ wordt de last alleen maar groter. Geef het verzet op. Hoe minder je je verzet, hoe sneller de belastende emotie uitdooft.”

## VOLUIT LEVEN

Wie een lastige periode doormaakt, heeft soms de neiging zijn leven een poosje *on hold* te zetten, tot het probleem vanzelf is opgelost. Dit is de derde probleemversterker: wachten op betere tijden. ‘Nu heb ik op het werk te veel aan mijn hoofd, maar hierna ga ik weer voluit leven.’ Of: genieten is

voor later, als mijn kind niet meer zo heftig pubert, als mijn verbouwing achter de rug is, als ik eindelijk een lief heb gevonden, als ik op pensioen ben. Kortom, als ‘het’ voorbij is, ga je het volle leven leven. Terwijl de kans groot is dat na die ‘het’ toch weer een nieuwe spelbreker opduikt. Niet omdat het noodlot je treft, maar omdat dat nu eenmaal bij het leven hoort. “Als je in de wachtkamer blijft zitten, loop je het risico je mooiste jaren aan je te laten voorbijgaan”, waarschuwt Van Craen. “De fixatie op wat er niet is, leidt er gegarandeerd toe dat je minder geniet van wat er wel is. Wacht niet tot het beter wordt, maar leef nu je leven. Ondanks de tegenslagen, de onvervulde verlangens, de gebroken dromen en het gemis.”

Dat is sneller gezegd dan gedaan. Hoe doe je dat in de praktijk, als je veel meer op je bord krijgt dan je lief is? Kun je je oefenen in het accepteren van tegenslagen en teleurstellingen? Van Craen: “Ik noem het liever



WEET JE, IK HEB  
HET OOK NIET  
GEMAKKELIJK  
WILFRIED VAN  
CRAEN,

MANTEAU,  
2019, 288 BLZ.,  
23,50 EURO, ISBN  
9789022336564.



## Piekeren is als schommelen: je gaat heen en weer, maar niet vooruit. ●●

WILFRIED VAN CRAEN, PSYCHOLOOG EN SEKSUOLOOG

- ▶ ‘erkennen’ dan ‘accepteren’. Dat woord heeft een andere lading: je erkent dat het onheil er is, maar dat hoeft niet te betekenen dat je er goed bij moet voelen. Gevoelens van verdriet, kwaadheid en frustratie mogen er zijn, maar laat ze je leven niet beheersen.”

### PACKAGE DEAL

*Weet je, ik heb het ook niet gemakkelijk* leest als een reisgids die inspiratie biedt om het volle leven te blijven omhelzen, ondanks de kleine en grote rampen die gaandeweg onvermijdelijk op je pad komen. Mindfulness kan daarbij een hulpmiddel zijn, denkt Van Craen. “Het doet je in de malle molen van het leven even de pauzekop indrukken in plaats van rondjes te blijven lopen in je hoofd. Je zet een stap achteruit, kijkt met aandacht naar de situatie en overloopt je keuzemogelijkheden. Kunnen kiezen hoe je reageert is veel kwaliteitsvoller dan op automatische piloot door te blijven jakkeren of de pijnlijke realiteit weg te duwen.” Het leven is een *package deal*, verduidelijkt hij.



**“DE OORZAAK VAN EMOTIONELE STRESSKLACHTEN LIGT DOORGAANS NIET BIJ DE SITUATIE ZELF, maar bij zelspraak, de verhalen die je tegen jezelf vertelt”, verduidelijkt Wilfried Van Craen.**

Soms schijnt de zon, soms regent het en soms barst er een storm los. Piekeren, je verzetten of je leven *on hold* zetten: het helpt je geen stap vooruit. Die strategieën voeden alleen maar je onmacht en frustratie, want ook al zou je het nog zo graag willen, het leven is nu eenmaal wat het is. “In mindfulness leer je om niet weg te lopen van de onprettige realiteit, maar ermee om te gaan. Je leert milder te kijken naar jezelf, maar ook naar wat je overkomt en wat je toch niet kunt veranderen”, legt Van Craen uit. “Het kan je helpen om in het nu te leven, om dit moment te waarderen en er bewust van te genieten, want dit moment is het enige dat je hebt.” In zijn boek reikt hij de nodige handvatten aan om die theorie in de praktijk om te zetten: eenvoudige meditatieoefeningen en praktische tips die helpen om te leren landen in het nu en meer innerlijke rust te vinden.

### CONSTRUCTIES IN JE HOOFD

Het zijn niet de gebeurtenissen of tegenslagen op zich die je levenskwaliteit bepalen, maar je perceptie ervan. Dat principe is een van de grondslagen van de cognitieve psychologie: gedachten zijn geen feiten, het zijn slechts constructies in je hoofd, en die kun je veranderen. “De oorzaak van emotionele stressklachten ligt doorgaans niet bij de situatie zelf, maar bij zelspraak, de verhalen die je tegen jezelf vertelt”, verduidelijkt Wilfried Van Craen. “Je denkt: ‘Als ik straks het woord moet nemen op de vergadering, ga ik vast stotteren en me belachelijk maken.’ Waardoor je effectief stress krijgt. Of je houdt jezelf voor: ‘Ik kan in mijn eentje onmogelijk gelukkig worden’, dus blijf je wanhopig zoeken naar een partner. Dit soort denkpatronen zijn bijzonder hardnekkig en vinden doorgaans hun oorsprong in dieperliggende opvattingen.” Wil je er iets aan doen, dan komt het er volgens Van Craen vooral op aan je bewust te worden van die zelspraak. Niet makkelijk, want je bent je doorgaans niet bewust van de verhalen die je tegen jezelf vertelt. Je merkt alleen het effect ervan: je wordt gespannen, krijgt hoofdpijn of een knoop in je maag. “Je bewust worden van je gedachten is een kwestie van training”, bevestigt Van Craen. “Een volgende stap is: kijken of je gedachten je helpen of niet, en op welke manier je je perceptie kunt veranderen. Lukt dit niet in je eentje, dan kan therapie helpen: je houdt je zelspraak tegen het licht, om zo te komen tot een meer heldere, ruime en realistische kijk op de dingen. Want vooral als de tegenspoed je overvalt, is het leven wat je denken ervan maakt.” ■