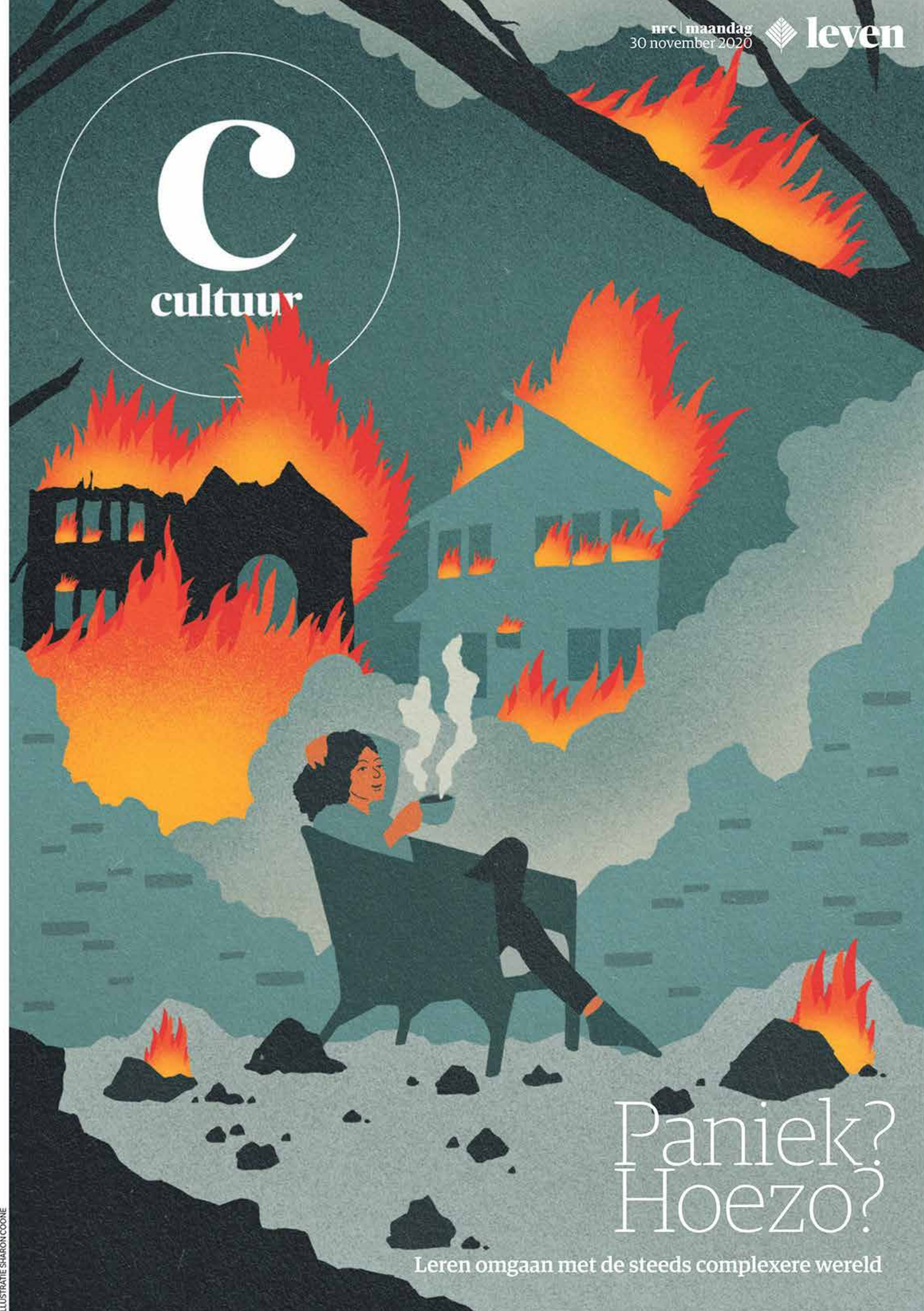




Zelfhulp

Hoe om te gaan met verandering in een complexe wereld?

Leven C4-5



Paniek? Hoezo?

Leren omgaan met de steeds complexere wereld

Joyce de Ruiter (36) uit Den Haag weet sinds haar zestiende dat ze rond haar veertigste bijna volledig doof en blind zal zijn. Ze lijdt aan het zeldzame Ushersyndroom. „Dat zorgt voor steeds verdergaand verlies van mijn gehoor en zicht. Nu hoor ik dankzij hoortoestellen nog ongeveer een derde, maar uiteindelijk verdwijnt dat ook. Vanaf mijn puberteit vallen steeds meer vlekken weg in mijn gezichtsveld: ik kijk nu door een smalle koker van ongeveer 20 graden, een beetje alsof ik constant door een wc-rol kijk, en die koker wordt steeds kleiner. De laatste tijd gaat het behoorlijk hard.”

De Ruiter is getrouwd, moeder van twee kinderen en is spreker over thema's als wendbaarheid. „Het continue veranderproces waar ik in leef is zwaar, maar je kunt ermee leren leven”, zegt ze.

Midden in een pandemie klinkt dat als iets waar meer mensen wat aan kunnen hebben. Ook de rest van het wereldnieuws stemt regelmatig bezorgd over wat er de komende tijd nog aan zit te komen. Het kan soms lijken alsof de wereld in de fik staat: klimaatverandering, grote verschuivingen in de wereldpolitiek, technologische veranderingen, corona.

Het omgaan met al die veranderingen vergt nogal wat van mensen. Termen die voorheen misschien wat zijg klonken zijn daardoor ineens in de mode: wendbaarheid, veerkracht, weerbaarheid of in het Engels *agility* en *resilience*.

Dat ziet ook Kayvan Kian (39), die als

adviseur bij McKinsey jonge topmanagers en -ondernemers helpt bij zingevingsvragen. Hij schreef het boek *What is Water*, over omgaan met onzekerheid en verandering, vaardigheden die niet alleen in het bedrijfsleven nuttig zijn, denkt hij. „Het is steeds noodzakelijker om hierover na te denken. Veel mensen ervaren dat de wereld complexer en instabieler wordt. Alvast diep nadenken over hoe je kunt omgaan met tegenslagen of ingrijpende veranderingen, kan helpen om er beter mee om te gaan als het je overkomt.”

De Amerikaanse zelfhulpboekenschrijver Ryan Holiday (33) merkt al jaren dat de snelle veranderingen in de wereld leiden tot meer interesse in wat oude filosofen hebben geschreven over hoe je het beste maakt van turbulentie en tegenslag in je leven. Zijn boeken (waaronder *Het obstakel is de weg* en *In stilte ligt het antwoord*) waarin hij wijsheden van stoïcijnse filosofen zoals Marcus Aurelius en Seneca populariseert en koppelt aan de actualiteit, worden stuk voor stuk bestsellers. „Er is grote behoefte aan houvast”, zegt hij aan de telefoon vanuit zijn huis in Texas.

Wat zijn volgens De Ruiter, Kian en Holiday goede manieren om die veerkracht en wendbaarheid te vergroten?

1 | Zien waar je wél controle over hebt

Joyce de Ruiter: „De belangrijkste les die ik heb geleerd is dat ik een keuze heb in hoe ik met de veranderingen in mijn leven omga. Ik heb geen controle over wat

er gebeurt met mijn gezichtsvermogen en mijn gehoor. Maar ik kan wél veranderen hoe ik ermee omga.”

Ryan Holiday wijst erop dat filosofen dit al eeuwen beschrijven. „Een cruciaal stoïcijnsgedachte is de 'dichotomie van controle'. Die term beschrijft het belang van accepteren dat je niet alles onder controle hebt, zoals het grote wereldnieuws. Maar tegelijkertijd je met toewijding richten op waar je wél controle over hebt.”

Kayvan Kian ziet bij veel van zijn cliënten (en bij zichzelf) de laatste tijd een diepe, existentiële zorg: „Soms lijkt het alsof niks hetzelfde blijft, alsof alles instabiel is. Maar dat is bijna nooit zo. Kijk vooral ook naar de dingen die niemand kan afpakken. Ben je creatief? Ondernemend? Zorgzaam? Richt je dan daarop.”

Dat deden mensen volgens hem in het begin van de pandemie ook: „In een oncontroleerbare situatie als een virusuitbraak gingen mensen heel nadrukkelijk kijken: wat kan ik zelf doen? Dat is een heel goede manier van met de pandemie omgaan.” Het leidde tot een opleving van buurtactiviteiten, verbouwingen van huizen en drukte bij tuincentra.

Er is ook veel wetenschappelijk bewijs dat deze houding werkt om beter om te gaan met tegenslag. Ook bij de klinische behandeling van depressies en angststoornissen krijgen patiënten vaak oefeningen om onderscheid te maken tussen waar ze wél en geen controle over hebben.

Joyce de Ruiter vond het bijvoorbeeld in het begin vreselijk om met een tast-

stok te lopen. „Omdat ik mezelf dan een label oppakte van zielig, gehandicapt persoon.” Dat heeft ze weten te veranderen door zich vooral te concentreren op de extra vrijheid die de taststok opleverde: „Ik kan veel meer zelfstandig doen. Mijn ziekte voelt soms als een gevangenis, maar het is aan mij om de ruimte tussen de tralies blijven zien.”

2 | Zingeving vinden in tegenslag

Voor De Ruiter was het een openbaring het verschil te leren tussen een zogeheten 'fixed mindset' en een 'groei-mindset'. Bij een fixed mindset denk je dat je omgang met problemen een vaststaand gegeven is, omdat je nou eenmaal zo in elkaar zit. Bij een groei-mindset zie je tegenslag als mogelijkheid om te leren en te groeien.

„Bij elke verandering stel ik me de vraag: wat kan ik hiervan leren?”, zegt ze. „Hoe kan ik zorgen dat ik er iets goeds mee doe? Ik zeg nadrukkelijk niet: geluk is een keuze, of ziekte is een gevecht dat je moet winnen, dat geloof ik totaal niet. Maar wel: ongeluk kun je benutten voor goede dingen.”

De termen groei-mindset en fixed mindset klinken een beetje zweverig, maar er is veel wetenschappelijke literatuur die erop wijst dat mensen met een groei-mindset inderdaad meetbaar gelukkiger en weerbaarder zijn. Het goede nieuws is bovendien dat een groei-mindset aan te leren blijkt.

„Je kunt al in heel kleine dingen groei en zingeving vinden”, zegt Kayvan Kian. „Als je ervan baalt dat je op vrijdagavond nog een presentatie zit voor te bereiden voor je werk terwijl je eigenlijk andere dingen wilt doen bijvoorbeeld. Dan moet je goed voor ogen houden: waarom doe ik dit? Help ik mijn bedrijf vooruit, help ik de vrienden die ik op mijn werk heb gemaakt, bouw ik karakter op door af en toe door te zetten op moeilijke momenten?”

3 | Dankbaarheid oefenen

„We raken waanzinnig snel gewend aan wat we hebben”, zegt Kian. „En we hebben vaak te weinig oog voor welke slechte dingen we níet hebben: ellende, pijn, ziekte.” Hij raadt daarom aan om actief dankbaarheid te oefenen, voor zowel de goede dingen in je leven als de afwezigheid van slechte dingen. Dat kan door het bijhouden van een dankboekje of een dagelijks gesprek met je partner bij het avondeten. „Als je dankbaarheid oefent in makkelijke tijden is het veel makkelijker om toe te passen in zwaardere tijden.”

Er zijn veel onderzoeken waaruit blijkt

Obama droeg tijdens zijn presidentschap elke dag hetzelfde soort pak, zodat hij niet daarover óók nog een beslissing hoefde te nemen

dat mensen die ongeveer vijf minuten per dag schrijven in een dankboek, op lange termijn gelukkiger zijn en beter tegen stress kunnen dan mensen die dat niet doen. Maar de term dankbaarheid heeft óók iets moraliserends, iets irritants.

Kian: „Dat is vooral als je het voor een ander bepaalt: zo van, je moet eigenlijk dankbaar zijn voor wat je wél hebt. Dit werkt alleen als je het voor jezelf doet.”

Joyce de Ruiter is „licht allergisch” voor de term dankbaarheid. Maar ze staat wel bewust stil bij kleine, mooie dingen. „Gezellig een film kijken met mijn dochters en man op de bank, dan denk ik soms: wow wat een rijkdom. Iets normaal kan heel groot zijn, je kunt ervoor kiezen om dat bewuster te beleven.”

4 | Nutteloze prikkels verminderen

Boeddhisten noemen het *upekkha*, moslims *asлама*, de oude Grieken *ataraxia*. In het Nederlands betekent het stilte, verstilling, gelijkmatigheid van geest. „Onbeweeglijk zijn als de wereld om je heen draait”, zegt Ryan Holiday. „Rustig handelen. Alleen horen wat belangrijk is. Het is niet voor niets dat dit in zoveel culturen een deugd is.”

Je kunt dat volgens hem doen door scherp te zijn op al die prikkels die je normaal gesproken afleiden van waar het echt om gaat. De wereldberoemde Britse neuroloog Oliver Sacks had boven zijn bureau een bord staan met heel groot de tekst NEE erop, om hem eraan te helpen herinneren om alleen ja te zeggen op wat essentieel is.

Barack Obama droeg tijdens zijn presidentschap elke dag hetzelfde soort pak, dat en hemd, zodat hij niet daarover óók nog elke dag een beslissing hoefde te nemen. „Prikkels en afleiding verminderen kan helpen om minder geleid te worden door de ruis van de wereld”, zegt Holiday. Hij raadt mensen daarnaast aan om minder negatief nieuws te kijken waar ze toch niets aan kunnen veranderen.

Een andere strategie is volgens Kayvan Kian 'opzettelijke onthouding': „Juist níet alle luxe en plezierjes te pakken die je kunt.” Hij haalt een beroemd verhaal aan over Socrates. „Die liep urenlang rondjes rond zijn huis. Zijn buren vroegen verbaasd: wat ben je aan het doen? Waarop Socrates zei: 'Ik ben mijn eten lekkerder aan het maken.' Hoe meer trek hij kreeg, hoe lekkerder het smaakte. Onthouding kan helpen om het kleine meer te waarderen.” Je kunt bijvoorbeeld periodes helemaal offline gaan of je voornemen om even niets nieuws te kopen.

Ook uit verschillende geluksstudies blijkt dat in de beperking van je wensen inderdaad meer geluk en veerkracht zit dan in het najagen van elke impuls.

Dankzij dit soort oefeningen ervaart Joyce de Ruiter een groot contrast tussen hoe ze vroeger haar ziekte beleefde en nu: „Dat is een verschil van dag en nacht. En nee, het is nog steeds echt geen feestje, het leven was leuker geweest zonder mijn ziekte, daar wind ik geen doekjes om. Je moet ook ruimte laten voor de rouw over het verlies.”

Maar, zegt ze: „Ik liet me vroeger erg leiden door de duistere emoties: ik sloot mezelf op, verdoofde mezelf. Die momenten zijn veel korter geworden. Soms vergeet ik zelfs even dat ik het Ushersyndroom heb.”

Kalm blijven als de wereld in brand staat

VERANDERING Voor veel mensen wordt de wereld complexer en instabieler. Hoe ga je om met al die veranderingen? „Richt je op waar je wél controle over hebt.”

Door onze redacteur **Wouter van Noort**
Illustratie **Sharon Coone**

