

4 Incasseren

4.1 Wat is incasseren?

Incasseren is het krijgen en verwerken van iets negatiefs of pijnlijks. Zoals confronteren de term is voor het uitdelen van een klap, zo is incasseren de term voor het ontvangen van de klap.

De klap kan een flinke mep zijn, zoals ontslag of een ziekte, maar zeker ook een kleine tegenvaller: als het regent terwijl je op de fiets naar het station wilde; als de aardappels aanbranden; als je vandaag op je werk niet af hebt gekregen wat je wilde doen; als je partner niet mee wil naar je moeder; als op een vergadering een voor jou belangrijk besluit niet wordt genomen; als iemand een leuke afspraak afzegt; als iemand een flauwe opmerking naar je maakt; als de inkt van je printer op is.

Dat soort dingen.

De klap, het negatieve, kan fysiek zijn (zoals aangebrande aardappels), verbaal (een flauwe opmerking) of mentaal (zoals het idee dat iemand je iets niet gunt of je negeert).

De afzender van het negatieve kan een ander zijn, maar ook jijzelf, of het leven.

Voorbeelden waarin je iets van jezelf moet incasseren zijn als je iets niet doet wat je eigenlijk wel zou willen: misschien heb je minder zin om te sporten dan je zou willen. Of je stelt iets uit dat je nodig moet doen. Thuis neem je je ernstig voor om aan een collega te vragen om je te helpen, maar op het werk vind je het toch gênant, vraag je het vervolgens niet en modder je zelf door. Je was al drie maanden gestopt met roken, maar tijdens een etentje gunde je jezelf een sigaret, waar je nu spijt van hebt. Of je was van plan om vroeg naar bed te gaan en vroeg op te staan, maar 's avonds blijf je op de bank hangen en de volgende ochtend blijf je nog lang in je bed liggen, in het besef dat je eigenlijk op moet staan, maar ja, dat bed ligt wel lekker, en ach, het kan straks ook nog wel.

Voorbeelden waarin je iets van iemand anders moet incasseren zijn bijvoorbeeld dat iemand geen tijd heeft om je te helpen, waarin een idee van jou geen goed idee lijkt, waarin iemand niet in staat is (of niet bereid is) is om iets voor je te doen, je schoonouders die niet zo met je omgaan zoals je zou willen of iemand die iets ronduit onaardigs tegen je zegt, je partner die geen zin heeft om met je te vrijen of iemand die vervelende grapjes maakt.

Voorbeelden waarin je iets van het leven moet incasseren kunnen gaan over het weer, over omstandigheden (je auto start niet, de trein valt uit), het stoplicht dat net te vroeg op oranje springt als je aan komt rijden, slecht nieuws uit de krant, ziekte van jezelf of een ander, een dierbare die is overleden. Dit zijn gebeurtenissen die niet iemand anders jou aandoet, maar die het leven met zich meebrengt; het leven, het lot, het universum, God, of hoe je het ook noemt.

Ook bij incasseren is het van belang dat je voelt hoe het voor je is. Door te voelen kun je langzaam accepteren dat het is zoals het is, ook al is dat niet leuk.

Een praktisch hulpmiddel in veel gevallen is om bij een teleurstelling tot tien te tellen voor we reageren. In die tien tellen kunnen we even wennen aan de nieuwe, teleurstellende situatie. Onze geest zal in die tijd even schakelen, onze verwachtingen direct iets bijstellen en onze primaire, scherpe reactie iets afzwakken en milder maken.

Oefening 24: Niet kauwen, niet doorslikken

Een praktische oefening in incasseren is om tijdens het eten even te stoppen met kauwen. Als we

eten in onze mond hebben, zijn we geneigd om te kauwen. Maar je kunt die neiging onderdrukken en bijvoorbeeld tien tellen lang niet kauwen, en het eten ook niet doorslikken.

Een andere variant is om juist heel lang te kauwen op je eten voordat je het doorslikt. Lukt het je om bijvoorbeeld 50 of 100 keer te kauwen op een hap, zonder dat je deze doorslikt?

Dat ik incasseren een hartvaardigheid noem is onder andere geïnspireerd door mensen die in staat bleken te zijn om zelfs bij flinke tegenvallers te doen wat ook voor de langere termijn het beste is. Jezus die rustig kon reageren als mensen hem bespotten. Etty Hillesum die in alle rust dacht toen een SS-officier haar afblafte: *Wat hebben mensen met jou gedaan, dat je zo naar tegen mij doet?* Ook in het dagelijks leven heb ik groot respect voor mensen die provocaties weten te weerstaan en naar win-winsituaties kunnen blijven streven. Het is heel makkelijk en verleidelijk om op een tegenvaller te reageren met agressie en frustratie en die gevoelens ook te uiten.

Gevangenispersoneel wordt getraind om om te kunnen gaan met heftige provocaties van gevangenen, omdat ze ook in die situaties hun hoofd koel moeten houden en professioneel moeten reageren. In agressietrainingen heb ik zelf meegemaakt dat deelnemers door acteurs werden geprovoceerd. Daarbij werd duidelijk hoe lastig het is om niet naar je primitieve impulsen (vechten of vluchten) te handelen, maar je verstand te blijven gebruiken en te doen waarvan je normaal gesproken wel snapt dat dat het beste is. Het is echt een kunst om onder druk van provocatie, bedreiging of andere spanning het overzicht te houden en zo te handelen dat je je doel bereikt. Meestal wil je zelf helemaal niet dat een conflict escaleert, maar voor je het weet reageer je zelf op een onaardige opmerking met een onaardig antwoord. Als je zelf wat voorzichtig of angstig aangelegd bent, vind je het misschien moeilijk om je grenzen aan te geven als iemand die overschrijdt, terwijl je dat wel zou willen doen. Naar mijn idee komt dat in beide gevallen doordat we niet altijd goed in staat zijn om te incasseren.

Oefening 25: Vragen stellen

In gesprekken kun je *incasseren* heel goed oefenen op momenten dat je een sterke mening voelt. Misschien ben je verontwaardigd door wat iemand anders zegt en ben je geneigd om jouw eigen mening te geven. Je kunt oefenen om je mening te transformeren in een open, niet-oordelende vraag. Als iemand bijvoorbeeld vertelt dat hij net iemand voor de gek heeft gehouden, en naar jouw idee is dat respectloos, dan kun je de neiging voelen om de ander sterk te veroordelen. De kans is groot dat de ander zich dan voor je afsluit en het gesprek vervolgens stroef verloopt. In plaats van je oordeel uit te spreken, kun je ook een andere houding aannemen en een vraag formuleren. Bijvoorbeeld:

- Hoe reageerde de ander toen je dit zei?
- Hoe goed is jullie relatie eigenlijk?
- Hoe denk je dat het voor die ander voelde?
- Denk je dat de ander er wel tegen kon?

De kans is groot dat de ander zich dan niet afsluit maar met je in gesprek blijft. Wellicht kun je daarna alsnog laten weten dat je het pijnlijk vindt dat de ander zo reageerde, maar dan in contact.

In Utrecht heb ik een cursus vechtkunst gevolgd; een kruising van vechten en dansen. We leerden om aan te vallen én om te verdedigen. De bedoeling was zeker niet om elkaar pijn te doen, maar als de aanvaller te onbeheerst was en de verdediger niet alert, kon je als verdediger letterlijk flinke klappen krijgen. Dat heb ik zelf ook gemerkt. Het was heel leerzaam. Wat ik vooral leerde is dat het niet leuk is om klappen te krijgen, maar dat het achteraf gezien ook meeviel. Ik schrok omdat ik de klap niet verwacht had, maar verder was er minder aan de hand dan ik vooraf had gevreesd. De meeste klappen vallen, achteraf gezien, wel mee. Maar dat ervaren we steeds minder, omdat we steeds meer gewend en geneigd zijn om tegenvallers weg te organiseren.

Het lijkt erop dat we in de samenleving steeds minder goed kunnen incasseren. Op de

voetbalvelden speelt bijvoorbeeld de discussie hoe we de agressie van sommige spelers en ouders kunnen kanaliseren en verminderen. Het is zeer onwenselijk dat er scheidsrechters worden uitgescholden, lastiggevallen of zelfs doodgeschoot door mensen die moeite hebben om een beslissing van de scheidsrechter te accepteren die voor hen nadelig is.

Een heel praktisch voorbeeld van incasseren heb ik ervaren tijdens een meditatie training in Thailand waar we werden uitgenodigd om fysiek ongemak nauwkeurig te onderzoeken. Ik had het geluk dat er een mug op mijn arm kwam zitten. De instructie was om je aandacht te brengen naar de fysieke sensatie en deze in gedachten te benoemen als: fysieke sensatie. Dat deed ik. Ik voelde jeuk en had de neiging om de mug weg te strijken. In plaats daarvan concentreerde ik me op de ervaring en benoemde ik deze in gedachten als: fysieke sensatie. Ik raakte geïrriteerd dat de mug niet wegging en dat het jeukte. Ik volgde de instructie en benoemde dit als: een irritatie. Toen schoot me te binnen wat mijn oudste broer tijdens zijn studie biologie opmerkte: 'Wij mensen doden wel dieren om ze op te eten, maar we staan zwangere vrouwtjesmuggen niet toe om één druppel van onze zeven liter bloed af te tappen die ze gebruiken om hun kinderen te voeden.' Die gedachte hielp enorm om de fysieke sensatie van de jeuk niet meer als onwenselijk, maar als heel natuurlijk te zien. Ik gunde de mug wat van mijn bloed - overigens wetend dat in dat gebied geen malaria voorkwam. Ik voelde een klein prikje (minder vervelend dan bij de bloedbank), zag hoe de angel van de mug langzaam in mijn huid zakte, zag hoe de inwendige 'boodschappentas' van de mug werd gevuld met babyvoeding, zag de angel weer uit mijn arm gaan en voelde me blij dat ik een bijdrage had kunnen leveren aan het wonder der natuur.

Maar eerlijk gezegd ben ik meestal minder goed in het onderdrukken van mijn primaire reactie. Helaas, want ik ben ervan overtuigd dat onze levens aan kwaliteit winnen naarmate we beter in staat zijn om te doen wat goed is, zo nodig tegen onze primaire reactie in.

4.2 Werkelijkheidsniveaus

Incasseren kan makkelijker worden als we beseffen op welk werkelijkheidsniveau het incasseren zich afspeelt. Als we iets moeten incasseren dat zich alleen maar in onze gedachten afspeelt, zal dat makkelijker zijn dan wanneer het zich in werkelijkheid voltrekt. Wie bang is voor wat er in het ergste geval zou kunnen gebeuren, heeft minder reden tot bezorgdheid dan wie ziet dat er al een feitelijk gevaar is.

Als je bang bent voor een slechte uitslag van een dokter kan het helpen om op een rijtje te zetten wat de feiten zijn en waar je bang voor bent dat de realiteit zou kunnen zijn. Je kunt ook bang zijn voor de reactie van mensen als je een puistje hebt; maar is dat terecht? In onze moderne tijd van tv, computers en sociale media kan het helpen om je eigen uiterlijk niet te spiegelen aan de (gefotoshopte) ideaalbeelden die we zien, maar aan onze naaste medemensen van vlees en bloed - als we ons überhaupt al willen spiegelen.

Werkelijkheidsniveaus zijn de lagen waarop de realiteit wordt waargenomen en beleefd, met een verschillende mate van fysieke realiteit. Vergelijk bijvoorbeeld:

- een vrouw van vlees en bloed
- een onbewerkte foto van diezelfde vrouw
- dezelfde foto, maar dan gefotoshopt
- de voorstelling van de vrouw die de vormgever voor ogen heeft die de foto bewerkt, zoals ze er 'idealiter' uit zou zien: slank, zonder oneffenheden op haar huid, met een blije uitstraling, met perfecte kleding, enzovoort.

De laatste variant kan ideaal voelen, maar staat het verste af van de werkelijkheid. De eerste variant, de vrouw van vlees en bloed, is juist het meest werkelijk. Een nadeel van alle technische mogelijkheden van onze tijd is dat we op steeds meer manieren de werkelijkheid kunnen inruilen

voor een schijnbaar ideale variant. Ik zeg *schijnbaar*, omdat we een hoge prijs betalen voor die ideale variant. Naar mijn idee worden de standaarden en normen steeds hoger. Impliciet worden veel signalen uitgezonden dat we een goede opleiding moeten hebben, een boeiende relatie, veel vrienden op Facebook en een leuk leven, dat we geen fouten mogen maken, dat we gezond en verantwoord moeten leven, onze kinderen op een goede manier moeten opvoeden, veel moeten reizen (maar wel milieuvriendelijk), er goed uit moeten zien, enzovoort, enzovoort. Nee, het hoeft natuurlijk niet echt, maar uit de meeste reclames en uit veel films, praatprogramma's en gesprekken met vrienden en collega's kunnen we de indruk krijgen dat het onwenselijk is om niet aan al deze normen te voldoen. Zo leggen we de lat hoog. Dat gebeurt in eerste instantie in ons hoofd: niemand zegt letterlijk dat we gezond *moeten* eten, maar als je op internet bijvoorbeeld leest dat een glimlach op je gezicht je zowel op je werk als privé helpt om jouw doelen te bereiken en andere mensen een prettig gevoel te geven, is het niet vreemd dat je je voorneemt om voortaan meer te glimlachen. En zo is er weer een norm bij gekomen.

Het kan je veel vrijheid geven om deze normen voor een deel weer los te laten. In het voorbeeld van het glimlachen moet je dan misschien incasseren dat je je doelen iets minder makkelijk bereikt en je mensen niet altijd een prettig gevoel geeft. Maar dan kun je wel jezelf zijn.

Dit geldt niet alleen voor glimlachen, maar voor alle normen die we onszelf bewust of onbewust opleggen. Het loslaten van die normen helpt ons om meer onszelf te zijn, om authentiek te zijn. Niet ideaal, maar wel wie we zijn.

Een andere vorm van incasseren is om te accepteren dat je oorspronkelijke droom of verwachting niet is uitgekomen. Hoewel we allemaal weten dat een prins (of prinses) op een wit paard alleen in sprookjes voorkomt en de kans klein is dat ze nog lang en gelukkig en zonder problemen zouden leven, kunnen we op allerlei terreinen de verwachting hebben dat onze oude wensen met de tijd vervuld zullen worden: als we een relatie hebben worden we gelukkig; als we kinderen hebben worden we gelukkig; als we een baan hebben; als we ons eigen bedrijf hebben; als we gepensioneerd zijn; enzovoort.

Een belangrijk kenmerk van onze geest is dat we ons makkelijk iets kunnen voorstellen dat niet reëel is. Zoals we in onze dromen dingen kunnen meemaken die in werkelijkheid niet mogelijk zijn, kunnen we ons ook makkelijk voorstellen hoe iets er idealiter uit zou zien: een perfecte partner; onze perfecte bruiloft; een perfecte vakantie; een ideale baan. Als we onze werkelijke partner meemaken (en de roze bril van de verliefdheid verdwenen is), blijkt die partner toch niet zo perfect te zijn. Om dat te accepteren is het nodig om te kunnen en willen incasseren. Daarbij helpt het om in te zien dat het inherent is aan ons mens-zijn dat de aardse realiteit doorgaans minder ideaal is dan de ideale voorstelling die we in onze geest hadden gemaakt.

Oefening 26: Werkelijkheidsniveaus

- a. Ga na of jij zelf een ideaal hebt dat je meer druk oplegt dan je wilt. Heb je bepaalde normen over bijvoorbeeld je uiterlijk, je prestaties of je levensstijl dan je eigenlijk wilt?
- b. Kijk of je deze te hoge norm los kunt laten.

4.3 Rouwfasen

Wanneer we een verlies moeten incasseren, doorlopen we bij het verwerken vaak dezelfde fasen. De Zwitserse psychiater Elisabeth Kübler-Ross, die baanbrekend onderzoek heeft gedaan naar rouw en stervensbegeleiding, onderscheidde in het rouwproces vijf fasen, die overigens niet lineair na elkaar hoeven te verlopen; het kan bij iedereen weer anders gaan.

Inzicht in de rouwfasen kan je helpen om je niet te verzetten tegen onprettige emoties of gedachten die niet direct constructief zijn, maar die misschien nodig zijn om een tegenslag te

verwerken. Het kan ook helpen om geduld te hebben als andere mensen de rouwfasen minder snel doorlopen dan je zou willen.

De vijf fasen zijn:

1. **Ontkenning**

Ontkenning is de weigering om de realiteit onder ogen te zien. Het is een natuurlijke vorm van zelfbescherming, die helpt om zelf te bepalen in welk tempo je je verdriet toelaat. Doorgaans laat je niet meer verdriet toe dan je aankunt, maar je kunt ook in deze fase blijven steken.

2. **Woede**

Als de waarheid tot je is doorgedrongen worden we vaak boos en zijn we niet erg voor rede vatbaar. Het helpt om uit te mogen razen, al is dat voor de mensen om ons heen niet erg aangenaam.

Boos zijn is een manier om de onderliggende pijn minder te voelen.

3. **Onderhandelen**

In deze fase proberen we te onderhandelen. Bij een dreigende echtscheiding of ontslag kunnen we ons sterk voornemen om ons leven te beteren, in de hoop dat we de situatie alsnog kunnen terugdraaien.

4. **Verdriet**

Wanneer we de realiteit beginnen te accepteren kunnen gevoelens van verdriet, spijt, angst en onzekerheid ons diep in de put laten zakken. We zien het even niet meer zitten... Bewust of onbewust zijn we bezig om de consequenties van het slechte nieuws tot ons door te laten dringen en daarvoor nieuwe hersenpaden aan te leggen. Dat kan een heel pijnlijk gevoel geven, maar is noodzakelijk om op de toekomst te anticiperen.

5. **Aanvaarding**

Als iemand voldoende tijd en zo nodig enige hulp heeft gehad om door de genoemde fasen te gaan, wordt de realiteit steeds meer geaccepteerd. Er komt berusting en aanvaarding en we kunnen onze gehechtheid aan de oude, goede situatie loslaten. We zijn klaar voor de toekomst.

Oefening 27: Successen met incasseren

- a. Ga na welke teleurstelling jij in je vroegere gezin hebt moeten verwerken, die je op een goede manier hebt aanvaard.
- b. Ga na wat jij in je kindertijd op school voor je kiezen hebt gekregen en inmiddels hebt verwerkt.
- c. Ga na wat je in vriendschappen aan tegenslagen hebt geïncasseerd.
- d. Ga na welke lichamelijke tegenvallers je hebt gehad, die je inmiddels achter je hebt gelaten.
- e. Ga na wat in je werk pijnlijk is geweest, maar waarvan je het belang nu kunt relativiseren.
- f. Ga na wat een flinke klap is geweest op relatiegebied die je goed te boven bent gekomen.
- g. Kun je een rode draad ontdekken bij alle tegenslagen die je in je leven inmiddels hebt overwonnen?

4.4 Scherf

De dingen die we het moeilijkste vinden om te incasseren, zijn ook de dingen die ons het snelste vanuit ons rationele bovenbrein in ons emotionele onderbrein doen vervallen. Het zijn de dingen waaraan ons ego het meest gehecht is. Ze zijn in te delen in zes categorieën, die samen het acroniem SCHERF vormen: status, controle, heilig, eigenheid, rechtvaardigheid en verbondenheid.

Status of eergevoel is bijvoorbeeld in het gedrang bij mensen die zich beledigd voelen als iemand geen u maar jij tegen hen zegt.

Controle helpt ons om ons veilig te voelen en het idee te hebben dat we ons leven in de hand hebben.

Heilig zijn niet alleen bepaalde religieuze voorwerpen of begrippen, maar kunnen ook politieke levensovertuigingen zijn; voor sommige mensen zijn hun kinderen heilig.

Eigenheid, autonomie of zelfstandigheid is bijvoorbeeld in het gedrang bij mensen die allergisch zijn om iets te *moeten* (zoals ikzelf, overigens).

Relatie, verbondenheid en liefde betreft onze oerbehoefte om ons verbonden te voelen met andere mensen en met de wereld. Als we ons bijvoorbeeld buitengesloten voelen, kunnen we fel reageren.

Fair of rechtvaardig betreft de ethische kant: als we iets echt verkeerd vinden, kan het heel moeilijk zijn om het te accepteren. Het is goed om te beseffen dat rechtvaardigheid zeer subjectief en cultuurgebonden is.

Ik propageer niet dat we onverschillig worden als een van deze zaken wordt geraakt. Maar als een van deze zaken ergens door bedreigd wordt (als door een *scherf*), kunnen we makkelijk ons verstand verliezen en zeer impulsief reageren. Hoe beter we in staat zijn om kwetsuren te verdragen, ook als het gaat om een bedreiging van de SCHERF-items, hoe vrijer we zijn en hoe adequater we in dergelijke situaties kunnen handelen - of juist niet handelen, als dat beter is.

Mij helpt het inzicht in SCHERF om meer compassie te hebben met mezelf of met anderen als een of meer van deze issues bedreigd worden, en daarmee vergemakkelijkt het om te incasseren. Net zoals je je minder ergert aan een lesauto die te langzaam optrekt, hoef je je minder te ergeren aan mensen die irrationeel zijn als ze zich in een SCHERF-situatie aangetast voelen.

Oefening 28: Scherf

- Bepaal welke van de zes SCHERF-categorieën voor jou het meest dierbaar is.
- Reageer je soms te overdreven als je het idee hebt dat je daarin bedreigd wordt?
- Hoe zou je willen reageren?
- Wat is ervoor nodig om een volgende keer op die manier te reageren?

4.5 Subpersonen

Een ander inzichtelijk onderscheid hierin is om in jezelf drie kanten of subpersonen te onderscheiden: je innerlijke kind, je innerlijke ouder en je innerlijke volwassene, zoals in paragraaf 1.6 al kort is genoemd.

Je innerlijke kind is het stuk dat graag speelt, spontaan is, liever geen verantwoordelijkheid neemt (het spontane kind) en ook het deel van jezelf dat bang kan zijn, of heel boos (het angstige kind), of nergens zin in heeft (het verwende kind).

Je innerlijke ouder is het deel van jezelf dat alle normen verwoordt die je van je ouders, leraren en anderen hebt meegekregen: je *moet* gezond eten, sporten, je verantwoord gedragen, je netjes kleden, er verzorgd uitzien, beleefd zijn, sociaal wenselijk reageren, enzovoort. De ouder heeft een verzorgende kant, maar ook een kritische kant. Perfectionisten hebben bijvoorbeeld een krachtige

en kritische innerlijke ouder.

Je innerlijke volwassene ten slotte is het deel dat, als het goed is, wel luistert naar je innerlijke kind, je innerlijke ouder, eventuele andere mensen en de omgeving, maar zijn of haar eigen afweging maakt van wat goed is. De volwassene is de regisseur, de directeur, de eindverantwoordelijke.

In termen van boven- en onderbrein: je bovenbrein moet de regie voeren. Daarbij is input vanuit het onderbrein welkom, maar idealiter is dit niet leidend: je vraagt je met je denkcentrum af wat het beste is om te doen, gegeven de informatie die je vanuit je onderbrein binnenkrijgt.

Jezelf confronteren betekent vaak dat de ene subpersoon (kind, ouder of volwassene) de andere subpersoon confronteert en de ander moet incasseren.

Neem Etty. Zij is niet de meest briljante AIOS in haar groep, maar dat zit haar zo dwars dat ze het niet wil erkennen. Ze wil ook slimme vragen stellen, zodat ze indruk maakt op haar opleider. Haar ouders hebben haar altijd voorgehouden dat ze hard moest werken, ook als ze meer zin had om met vriendinnen te kletsen. Haar innerlijke ouder spreekt haar nu toe en zegt dat ze veel uren moet studeren. Haar innerlijke kind heeft meer zin om op de bank naar een Netflix-serie te kijken en saboteert serieuze pogingen om aan de studie te gaan. Haar innerlijke volwassene zou hierin kunnen bemiddelen door een passende middenweg te kiezen: genoeg tijd besteden aan de studie, maar zichzelf ook ruim voldoende tijd gunnen om te ontspannen en om tijd met Lucas door te brengen. In dit voorbeeld confronteert haar innerlijke volwassene zowel haar innerlijke ouder als haar innerlijke kind. Als haar innerlijke volwassene in staat is om goed om te gaan met de teleurstelling van haar innerlijke ouder en haar innerlijke kind, kan ze datgene doen wat uiteindelijk het beste voor haar is. Anders gezegd: dan kan ze incasseren.

Een manier om je eigen incasservermogen te ontwikkelen is om na te gaan of je innerlijke kind en je innerlijke ouder nog 'oude pijn' met zich meedragen die niet goed doorvoeld is, waardoor ze geneigd zijn om zonder begrip voor anderen alleen hun eigen belang na te streven.

Oefening 29: Subpersonen

Kijk welke subpersonen je bij jezelf herkent waar je niet gelukkig van wordt. Heb je een strenge criticus? Een *pleaser* die iedereen te vriend wil houden? Een al te dwars kind dat vaker nee zegt dan jij eigenlijk wil?

4.6 Eerst voelen, dan omdenken

Een kenmerk van onze tijd is dat we als mens voor een groot deel zelf verantwoordelijk worden gehouden voor ons geluk. De rol van de kerk en de staat als instituten die voor ons zorgen is teruggedrongen; het komt voor een groot deel op onszelf aan. Tegelijkertijd hebben we het steeds drukker om alle ballen van het moderne leven in de lucht te houden: we willen een goede baan, een fijne relatie, vrienden, sporten, blijven op sociale media, gezond leven, hier en daar wat mantelzorg verlenen: we komen makkelijk tijd tekort. En door het vele gemak in onze welvaartsmaatschappij zijn we gewend om bij enig ongemak een knopjesoplossing voorhanden te hebben: een knopje om het licht aan te doen, een knopje om met iemand te kunnen praten of een bericht te schrijven, om informatie op te zoeken, een magnetron om een maaltijd te bereiden, een knop voor de lift die ons omhoog brengt, enzovoort.

Naar mijn idee is een valkuil van deze knopjescultuur dat we niet goed meer in staat zijn om ongemak te verdragen. We willen meteen een makkelijke oplossing. In veel gevallen is die er ook, met dank aan alle soorten knopjes. Maar soms is er geen makkelijke oplossing en moeten we geduld hebben of flinke moeite doen om ons doel te bereiken.

Ik bedoel niet te zeggen dat we onszelf elk gemak moeten ontzien. Ik bedoel ook niet te zeggen dat we elk gevoel van ongemak moeten uitschakelen en meteen naar een oplossing moeten zoeken.

Door voldoende tijd en aandacht te besteden aan onze gedachten en gevoelens kunnen die gedachten en gevoelens *verwerkt* worden. Juist door het verwerken komt er ruimte om de volgende stap te zetten. Het stilstaan bij onze gedachten en gevoelens kan ook te lang duren, omdat het aantrekkelijk kan zijn om de vervolgstap *niet* te zetten. Als we boos of verdrietig zijn kan het verleidelijk zijn om lang in dat gevoel te blijven hangen. De kunst is om de juiste balans te vinden om enerzijds voldoende te doorvoelen wat we meemaken, zodat we onze ideeën en plannen voldoende kunnen bijstellen, maar anderzijds op een gegeven moment ook weer verder gaan met ons leven.

Hoelang je het beste kunt stilstaan bij een tegenslag hangt van meerdere factoren af: hoe zwaar de klap is; hoe vaak het al gebeurd is; hoe lekker je in je vel zit; hoeveel tijd je hebt; is er iemand bij wie je even je hart kunt luchten; hoe groot is je incasseringsvermogen; hoeveel andere tegenslagen heb je recent moeten verwerken; waar heb je behoefte aan.

Je zou kunnen spreken van een incasserings*last* en een incasserings*kracht*. De incasseringslast geeft aan hoeveel je voor je kiezen krijgt. De incasseringskracht geeft aan hoeveel je aankunt. Als de last groter wordt dan de kracht, dan trek je het niet meer – en barst je in snikken uit, ga je door het lint, geef je de moed op of reageer je op een andere manier die aangeeft dat het je te veel is. Dat kan komen door een grote tegenslag, maar ook door een druppel die jouw emmer doet overlopen.

Vertraging met de trein, een puber die jou negeert, een pakje van Bol.com dat niet op tijd is, een computer die vastloopt: het liefst accepteer je het en glimlach je er zelfs om. Maar als het iets groots is en je hebt weinig reserve, dan kan het heilzaam zijn om te doorvoelen hoe vervelend je het eigenlijk vindt; hoe pijnlijk het is.

In een interview kort na het Srebrenica-drama in 1995 zei een slachtoffer van de burgeroorlog: 'Veel hulpverleners uit West-Europa wijzen ons erop dat we in voormalig Joegoslavië vooruit moeten kijken, dat we elkaar moeten vergeven en dat we samen weer aan een nieuwe toekomst moeten bouwen. Maar dat gaat niet van de ene op de andere dag. Het heeft tijd nodig om alles wat hier gebeurd is een plek te geven. Het lijkt wel of de hulpverleners ons die tijd niet willen geven.'

Het is dezelfde verzuchting van mensen die een dierbare hebben verloren en na enige tijd door hun omgeving worden aangespoord om hun leven weer op te pakken: het lijkt wel of mensen niet beseffen dat rouwen tijd nodig heeft. Veel tijd. Soms de rest van je leven. Zoals mijn schoonvader over zijn leven zei toen zijn vrouw was overleden: 'De glans is eraf.' Hoe begrijpelijk ik dat ook vond, ik vond het moeilijk om te accepteren. Ik was geneigd om hem op te beuren, hem te wijzen op al het mooie dat hem nog restte. Ik zocht eigenlijk een knopje om zijn verdrietige gevoel te laten verdwijnen. Dat was er natuurlijk niet. De glans was er voor hem echt af, zonder zijn geliefde vrouw.

Pas als je voldoende tijd en ruimte hebt gekregen om je pijn, teleurstelling, verdriet en boosheid een plek te geven, komt er ruimte om weer vooruit te kijken. Dan kun je weer nieuwe kansen zien; dat het glas behalve halfleeg ook halfvol is, en op zoek gaan naar een kraan om het glas verder te vullen.

Daarbij helpt het als je lichamelijk gezond bent en gezond leeft: voldoende ontspannen, goed slapen, regelmatig bewegen, gezond eten, niet te veel stress, steun en begrip in je omgeving: dat maakt het allemaal een stuk makkelijker om nare gebeurtenissen te verwerken.

Oefening 30: Tijd om te verwerken?

- a. Ga na op welke manieren je nu verwerkt wat je zoal meemaakt in je leven. Hoe verwerk jij meer of minder heftige, emotionele gebeurtenissen? Dat kan bijvoorbeeld zijn door middel van of tijdens:
 - praten met je partner, huisgenoten, vrienden, familie, collega's
 - schrijven (dagboek, blogs, sociale media)
 - overdenken (bijvoorbeeld in de trein of auto)
 - slapen, vroeg naar bed gaan
 - mediteren
 - kerkbezoek
 - muziek maken, zingen, naar muziek luisteren
 - hardlopen, sporten
 - tuinieren
 - andere hobby's
- b. Ga na of de manier en de hoeveelheid tijd voor jou toereikend zijn om te verwerken wat je meemaakt.
 - Zo ja, wees daar dan gerust tevreden over.
 - Zo nee, ga dan door naar stap c.
- c. Ga na wat voor jou nog meer geschikte manieren en momenten zijn om jezelf de rust, ruimte en gelegenheid te geven om dingen te verwerken.
- d. Ga het ook daadwerkelijk zo doen. Schrijf het zo nodig in je agenda of telefoon. Je kunt na enige tijd evalueren of het je helpt om hier meer tijd voor vrij te maken, en of het de moeite waard is om ermee door te gaan.

4.7 Varianten van incasseren

Als je goed kunt incasseren en in staat bent om een ineffectieve neiging te onderdrukken, heb je meer kans dat je je doelen bereikt.

Verdragen, uithouden, volhouden, geduld hebben, neiging onderdrukken en zelfbeheersing

Er zijn diverse vormen van de kernhartvaardigheid *incasseren*. Een aantal verwante varianten zijn verdragen, uithouden, volhouden, geduld hebben, neiging onderdrukken en zelfbeheersing. Deze hartvaardigheden hebben gemeenschappelijk dat je iets negatiefs ervaart en de neiging hebt om iets te doen. Misschien wil je de oorzaak van jeuk of pijn wegnemen, wil je iemand vragen te stoppen met zijn irritante gedrag, of zou je iemand willen onderbreken in zijn of haar gezeur. Het kan passen om dat ook daadwerkelijk te doen, maar het kan ook adequaat zijn om dat niet te doen. Dan is het prettig als je in staat bent om de negatieve ervaring nog even uit te houden en je neiging te onderdrukken.

Een prachtig filmfragment hierover speelt zich af in de film *Schindler's list*, waarin een Joodse bedrijfsleider aan zijn nazi-baas Oscar Schindler vraagt of deze zijn handtekening wil zetten onder een document. Door de handtekening zou een oud echtpaar niet worden afgevoerd naar een concentratiekamp. Oscar Schindler is op dat moment nog niet begaan met het lot van zijn medemensen. Voor de Joodse bedrijfsleider is dat afschuwelijk. Hij heeft alle reden om zijn baas naar de keel te vliegen. Maar dat zou het oude echtpaar niet helpen – en hemzelf evenmin. Hij blijft rustig, hoe verontwaardigd hij vanbinnen ook is. Juist doordat hij zijn emoties de baas blijft, kan hij adequaat handelen: hij verdraagt de aanvankelijke weigering van zijn harteloze baas om de twee

oude mensen te helpen, komt er op een later moment op terug, zorgt dat zijn baas niet meer hoeft te doen dan zijn handtekening te zetten en redt op die manier twee medemensen van de dood. In dit geval is het beheersen van emoties de sleutel naar geluk: als hij had laten zien hoe boos hij vanbinnen was, had hij zijn baas tegen de haren in gestreken en was het oude echtpaar afgevoerd naar een concentratiekamp.

Het kan ook zinvol zijn om je emoties juist goed te voelen.

Moeders (of vaders) die op het strand hun kind uit het oog zijn verloren, kunnen heel boos reageren als ze het kind weer terugvinden. Als ze goed voelen, voelen ze onder hun boosheid waarschijnlijk opluchting dat het kind weer terecht is. De opluchting komt voort uit hun liefde voor het kind en de enorme angst dat ze hun kind kwijt zouden raken. De angst en de liefde voelen echter kwetsbaar; als je je boosheid uit voel je je minder kwetsbaar. In dit geval is het goed om je als ouder bewust te zijn van je liefde en die te uiten. Dan kan het kind voelen dat je van hem of haar houdt en dat je blij bent het terug te zien, in plaats van zich bang of verward te voelen over je boosheid.

Giny, de bovenbuur van Lucas en Etty die als trainingsacteur werkt, heeft ook privé baat bij wat ze in haar trainingswerk heeft geleerd. Ook zij slaat de plank nog weleens mis, maar in de gesprekken met haar vrienden en familie worden kwesties in ieder geval ter sprake gebracht en meestal zo uitgesproken dat beide kanten er vrede mee hebben.

Toen ze haar vader, een conservatieve zakenman, vertelde dat ze op vrouwen viel, reageerde hij onaardig en cynisch. Ze voelde zich teleurgesteld en was even geneigd om cynisch te reageren door zijn vroegere opvoedingslessen te herhalen: 'Fijn voor je! Ik houd van je! Je mag zijn wie je bent! Als je de kansen maar pakt die het leven biedt!' Ze moest vanbinnen vechten om dat allemaal niet te zeggen, maar gelukkig lukte dat en kon ze zichzelf herpakken. Ze werd zich weer bewust van haar eigen teleurstelling en verdriet, wat hielp om zich in hem te verplaatsen en begrip te tonen voor zijn reactie: 'Ik snap heel goed dat je dit niet verwacht had, en dat je het niet leuk vindt.' Juist door haar begrip bleven ze in gesprek. Zijn grootste zorg, dat hij nu waarschijnlijk geen kleinkinderen zou krijgen, bleek ongegrond: Giny wilde zelf wel degelijk kinderen – alleen niet in een traditioneel heteroseksueel gezinsverband. Op het eind van het gesprek konden ze elkaar omhelzen en uitspreken hoeveel ze van elkaar hielden.

Strijd negeren

Zeker als je je uitgedaagd voelt om terug te slaan naar iemand die jou kwetst, kan het je bijzonder helpen als het je lukt om die uitdaging te weerstaan en de strijd niet aan te gaan. Hoeveel ruzies, onnodige echtscheidingen en oorlogen zouden ons bespaard zijn gebleven als de strijdende partijen in staat waren geweest om zich te beheersen? De Amerikaanse generaal Colin Powell zei het kort na de aanslagen in Amerika in 2001 zeer treffend: juist als we worden aangevallen komt het erop aan dat we zelf onze waardigheid behouden en niet reageren zoals we het bij de ander veroordelen. Overigens dacht zijn president Bush daar anders over.

Fout toegeven

Ook het toegeven van een fout is een vorm van incasseren. Je moet incasseren dat jij ernaast zat. Voor je ego is dat pijnlijk; het zal minder pijnlijk zijn naarmate je je minder identificeert met je ego en je trots.

Oefening 31: Feedback ontvangen

- a. Neem je voor om de eerstvolgende keer dat je feedback van iemand krijgt, deze feedback eerst goed bij je binnen te laten komen. Als we feedback krijgen, zijn we vaak geneigd om ons te verdedigen en te benoemen waarom het niet helemaal terecht is. Om niet naar deze neiging te handelen kan het helpen om tot tien (of tot dertig) te tellen, voordat je reageert.
- b. Als je vervolgens wel reageert op de feedback, benoem dan eerst wat je wel herkent van de

feedback. Probeer de neiging te onderdrukken om de feedback te ontcrachten. Beschouw het als waardevolle informatie.

c. Je kunt zelf vervolgens beslissen in hoeverre je je gedrag in de toekomst ook daadwerkelijk wilt veranderen. Maar ook als je je gedrag niet gaat veranderen, kun je de ander wel bedanken voor het geven van feedback. Als je het meent kun je de ander uitnodigen om je ook in de toekomst feedback te blijven geven.

4.8 Past Reality Integration (PRI)

Een model dat kan helpen om de pijn toe te laten van iets wat je moet incasseren is het PRI-model. PRI staat voor Past Reality Integration: het in je huidige leven integreren van wat zich in het verleden daadwerkelijk heeft afgespeeld. Dit model is ontwikkeld door de Nederlandse psychologe Ingeborg Bosch; ze heeft er verschillende boeken over geschreven, waaronder *Illusies*. Overigens zijn er meerdere verwante modellen en theorieën die met andere, vergelijkbare termen in grote lijnen dezelfde principes beschrijven.

Het PRI-model veronderstelt dat de meeste pijnlijke emoties die we als volwassenen ervaren voortkomen uit pijnlijke gebeurtenissen uit het verleden. Dat heeft er veel mee te maken dat we geneigd zijn om prettige emoties wel toe te laten, te voelen en daarmee te doorleven, maar pijnlijke emoties liever niet voelen, met als gevolg dat ze onverwerkt blijven en als het ware wachten tot ze verwerkt worden.

Een voorbeeld voor mij is dat ik alleen al bij het geluid van een tandartsboor gespannen raak. Dat komt niet door het geluid zelf, maar door oude herinneringen aan onze schooltandarts toen ik elf jaar was. Met name aan een Chinese stagiair die tandsteen tussen mijn tanden verwijderde met een soort schuurpapiertje, maar daarbij zodanig in mijn tandvlees sneed dat het bloed uit mijn mond droop en het voor mij zeer pijnlijk was. Zo mogelijk nog pijnlijker was dat ik geen woord kon uitbrengen en hij niet reageerde op mijn gebaren, waarmee ik bedoelde te vragen om even te stoppen. Ik zal hem nooit vergeten. Er werd ook niet zo goed verdoofd als tegenwoordig, en bij het boren werd dikwijls een zenuw geraakt. Omdat ik me niet in staat voelde om iets te doen, probeerde ik als het ware te vluchten uit de situatie waarin ik zat door mijn gevoel zo veel mogelijk uit te schakelen. Daartoe stelde ik me voor dat ik op vakantie was, ergens anders, in de hoop dat ik de pijn dan niet voelde. Tevergeefs, helaas.

Als ik nu het geluid hoor van een tandartsboor, flitst half onbewust door me heen: *O nee, hier wil ik niet zijn!* en probeer ik me af te sluiten voor de werkelijkheid, voor de herinneringen en voor de bijbehorende gevoelens. Intern wordt de noodtoestand uitgeroepen; ik schakel over naar een beveiligde modus. Wat ik meemaak dringt niet echt tot me door. Als ik na een bezoek aan mijn tandarts naar buiten stap, voelt het alsof ik weer wakker word uit een droom; alsof mijn bewustzijn zich dan weer veilig genoeg voelt om te ervaren wat er gebeurt. Instructies die mijn tandarts me tijdens een bezoek heeft gegeven ('Vooral rechtsboven, achterin aan de binnenkant, daar zou je nog iets beter kunnen ragen') diep ik met enige moeite op uit mijn geheugen, zoals ik bij het wakker worden ook moeite moet doen om me te herinneren wat ik die nacht gedroomd heb.

Vanuit de PRI-theorie beschrijven we het horen van een tandartsboor als volgt:

Voordat ik de boor hoor, ben ik in mijn gewone, volwassen bewustzijn. Door iets wat zich buiten mijzelf bevindt, het symbool of de trigger, wordt er een herinnering opgeroepen die voor mij zeer pijnlijk is. Als kind heb ik op die pijn gereageerd met een bepaalde strategie. In dit voorbeeld heb ik geprobeerd om mijn gevoel uit te schakelen. Dat is zo'n sterke reflex geworden dat ik elke keer dat ik een tandartsboor hoor automatisch diezelfde strategie toepas en probeer om mentaal te vluchten.

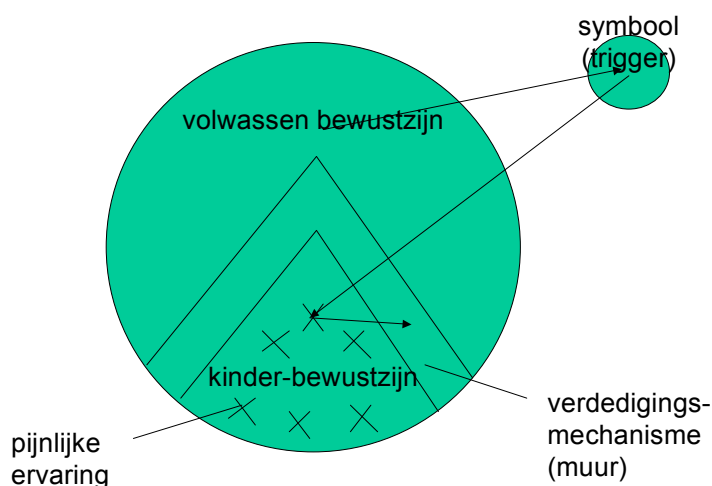
Als ik tegenwoordig naar de tandarts ga, weet ik vooraf dat de tandarts me verdooft als een behandeling erg pijnlijk zou zijn. Dus ik weet dat ik tijdens mijn behandeling zelf nooit veel pijn zal voelen. Vanuit dit besef zou ik kunnen ontspannen. Toch lukt het me niet zomaar om te ontspannen. Zodra ik een tandartsboor hoor komen mijn kind-herinneringen terug en sluit ik me in een automatische reflex af van mijn gevoel.

Waar PRI toe uitnodigt is om me dan niet af te sluiten voor mijn gevoel, maar om de herinnering aan mijn oude pijn toe te laten, in het besef dat de feitelijke pijn op dit moment veel minder is. Als dit me lukt kan ik het beeld dat tandartsboren duiden op veel pijn bijstellen, en hoef ik de volgende keer dat ik een tandartsboor hoor niet zo gespannen te zijn. Tegelijkertijd kan ik verantwoordelijkheid nemen voor een gezond gebit door bijvoorbeeld minder suiker te consumeren en beter te flossen en ragen. Dat past bij de huidige situatie.

In de praktijk blijkt de reflex ontzettend sterk te zijn en vergt het hard werken om vertrouwen op te bouwen in mijn nieuwe gedachten over tandartsboren.

Hetzelfde mechanisme treedt bij mij ook in werking als ik zachte oudere mannen zie die vriendelijk naar me kijken. Die doen me makkelijk aan mijn vader denken, waardoor ik ogenblikkelijk voel hoezeer ik het contact met mijn vader heb gemist. Als kind heb ik me heel dienstbaar opgesteld naar mijn vader in de hoop dat ik zo contact met hem kon leggen. Omdat mijn vader al te ziek was, is het echte contact amper gelukt en kan ik het gemis nog altijd voelen. Dat maakt dat ik ook nu de neiging heb om me dienstbaar op te stellen tegenover zachte oudere mannen. Ik moet mezelf dan heel bewust voorhouden dat iemand niet mijn vader is, dat mijn vader dood is en dat ik nooit meer contact met hem zal hebben zoals ik nog altijd verlang. Dan pas kan ik me tot de huidige oudere man verhouden zoals past bij dit moment.

Naast het automatische, diep ingesleten spoor dat leidt van zachte, oudere mannen naar dienstbaar gedrag en de vraag 'Wat kan ik voor je doen?' moet ik een nieuw spoor aanleggen dat leidt van zachte, oudere mannen naar de huidige situatie van het huidige moment, met als vraag: 'Wat is nu gepast?'



Past Reality Integration (PRI)

Veel mensen die last hebben van perfectionisme, onzekerheid, moeizame communicatie of andere ineffectieve patronen blijken baat te hebben bij de inzichten die PRI biedt. Met name het besef dat het huidige, ineffectieve gedrag bedoeld is om om te gaan met oude pijn, maakt het iets makkelijker om de actuele situatie onder ogen te zien, om afstand te nemen van het oude

afweergedrag en adequater te handelen.

Oefening 32: PRI (Past Reality Integration)

Je kunt de PRI-theorie als volgt toepassen:

- a. Ga na in wat voor soort situaties je weleens bozer, angstiger, zelfkritischer, naïefer, gevoellozer of op een andere manier ineffectiever reageert dan bij de situatie past. Je kunt denken aan je eigen perfectionisme, ongeduld, pleasergedrag of irritatie.
- b. Kijk of je een patroon kunt herkennen in die reacties: herken je een bepaald startpunt, symbool, aanleiding of trigger, waardoor die reactie in gang wordt gezet? Ben je bijvoorbeeld perfectionistisch in je werk, of als je beoordeeld wordt? Ga je *pleasen* bij een bepaald type mens?
- c. Kan het zijn dat deze trigger een herinnering is uit het verleden, en dat je huidige reactie wel paste in het verleden, maar niet in het heden? Als je bijvoorbeeld geneigd bent om perfectionistisch te zijn, kan het dan zijn dat je ouders heel kritisch op je waren? Of wilde je vroeger beter zijn dan een broer of zus? Of haalde je als kind voldoening uit het feit dat je minder fouten maakte dan anderen, en kreeg je daar (van je ouders, docenten of anderen) veel waardering voor?
- d. Als je herkent dat je huidige gedrag een strategie is die je vroeger heeft geholpen, maar nu niet meer effectief is, maakt dit inzicht het dan makkelijker om je ineffectieve gedrag te verminderen of zelfs te stoppen?

Lucas: incasseren

Een voorbeeld van incasseren bij Lucas. Zijn ouders hebben hem altijd gestimuleerd om op school goed zijn best te doen, zonder dat ze daarin overdreven. Toch heeft hij een pijnlijke herinnering aan een keer dat hij heel trots was omdat hij een 9 had op zijn rapport. Hij had zich verheugd op de trotse gezichten van zijn ouders, maar met name zijn vader had er niet zo veel aandacht voor als hij gehoopt had. Vreemd genoeg besloot hij op dat moment om nog harder zijn best te doen op school, en te zorgen dat zijn vader wel trots zou zijn.

Dat besluit kleurde zijn verdere school- en studiercarrière: hij werkte altijd hard, zeker als hij verwachtte dat hij beoordeeld zou gaan worden. Hard werken is het verdedigingsmechanisme dat hij gebruikt om herhaling van de pijnlijke teleurstelling te voorkomen. Wat helpt is om te beseffen dat de pijn die hij probeert te vermijden al geweest is. Het slechte nieuws is dat hij de strijd al verloren heeft. Het goede nieuws is dat hij niet langer hoeft te vechten voor de goedkeuring van zijn vader. Natuurlijk is het goed als hij zich inzet op zijn werk. Maar de druk dat hij heel goed *moet* werken, die voortkomt uit zijn besluit om te zorgen dat zijn vader heel trots op hem gaat zijn, mag hij gerust achter zich laten.

Oefening 33: Reflecteren op incasseren

Je kunt reflecteren op de kernhartvaardigheid *incasseren* door de volgende vragen te beantwoorden. Het gaat er niet om volledig te zijn; het doel is dat je zelf één of meerdere nieuwe inzichten krijgt waarmee je je voordeel kunt doen:

- Welk slecht nieuws heb jij op een constructieve manier geïncasseerd? Waren er factoren die het makkelijker maakten om het te incasseren? Waren er factoren die het juist moeilijker maakten? Wat deed jij om het te incasseren?
- Waar schaamt je je voor bij jezelf? Hoe zou het zijn om dat van jezelf te accepteren of te incasseren?
- Welke eigenschap van andere mensen of welk aspect van de wereld of van het leven vind je moeilijk om te accepteren? Hoe zou het zijn als je het geaccepteerd had? Wat heb je daarvoor nodig? Wie kan je daarbij helpen?




4.9 De kernhartvaardigheid *incasseren* ontwikkelen

Je kunt de kernhartvaardigheid *incasseren* op de volgende manier versterken.

1. Ga eerst na waarom je beter wilt worden in *incasseren*, wat je doel is. Is er een bepaald probleem dat je nu opgelost wilt hebben? Heb je vaak moeite met een bepaald type mens of een bepaald gedrag van andere mensen? Heb je van anderen gehoord dat je weinig kunt hebben? Ben je nieuwsgierig hoe het zou zijn om veerkrachtiger te zijn?
2. Lees de oefeningen uit dit hoofdstuk door of bedenk zelf oefeningen waarmee je de vaardigheid *incasseren* vergroot.
3. Kies de drie oefeningen die jou het meeste helpen om jouw doel (stap 1) te bereiken.
4. Ga na hoe je deze drie oefeningen concreet in je leven kunt inweven: wanneer kun je deze oefeningen doen, hoelang, hoe vaak, met wie samen, eventueel met welke voorbereiding?
5. Als je wilt kun je jezelf een beloning in het vooruitzicht stellen als je de oefeningen een bepaalde tijd hebt volgehouden. Ook een ludieke weddenschap met iemand anders kan je helpen om de oefening daadwerkelijk vol te houden; of de afspraak dat je iemand het resultaat van het oefenen zult melden.
6. Doe de oefening, zoals je zelf bedacht had.
7. Neem na de oefenperiode de tijd om terug te blikken: heb je je doel bereikt? Lukt het inderdaad beter om te *incasseren*? Heb je je eventuele beloning verdiend? Hoe vond je het om te doen? Wil je nog langer doorgaan met de oefening?

Citaten

Je kunt ook je gedachten laten gaan over de volgende citaten, en nagaan wat het bij je oproept:

-  Niemand kan me pijn doen zonder mijn toestemming. (Mahatma Gandhi, 1869-1948)
-  Angst kan je net zomin pijn doen als een droom. (William Golding, 1911-1993)
-  Hoe makkelijker je zelf kunt *incasseren*, hoe makkelijker het is om anderen te confronteren.