



AFSLUITEN EN WEER DOORGAAN

Je baan opzeggen, verhuizen, een relatie beëindigen: het zijn niet de makkelijkste beslissingen. Je sluit iets af, zonder precies te kunnen weten wat ervoor in de plaats komt. Caroline Buijs vraagt zich af: is er een manier om het makkelijker te maken?



Lange tijd kreeg ik wanneer het woord 'verhuizen' viel spontaan buikpijn. Buikpijn bij de gedachte dat ik dan voor de laatste keer de voordeur op slot zou moeten draaien, de sleutel aan de nieuwe bewoners zou moeten overhandigen en nooit meer een stap in ons huis zou kunnen zetten. Het huis waarin ik zo veel had beleefd: het geploeter op mijn afstudeerscriptie, feestjes die tot in de vroege ochtend duurden, de geboorte van mijn kinderen en natuurlijk ook verdriet. Plus niet te vergeten: in dit huis was de deurpost. De deurpost waarop ik met horizontale streepjes het groeiproces van mijn kinderen bijhield. Door hun groei te meten, werd ik me steeds weer bewust van hun veranderingen. Hoe kon zo'n deurpost nou ooit mee verhuizen? Gevolg: ons huis pulde uit omdat ik de stap naar iets nieuws niet durfde te zetten. Want al woonden we dan met zijn vieren in een tweekamerwoning, ons huis vol herinneringen stond wel in hartje Jordaan – inclusief grote, wilde tuin op het zuiden. Zou ik ooit iets fijners kunnen vinden dan dat? Totdat mijn vader een keer zei: 'Hier laat je wat en daar krijg je wat.' En dat was precies het eenvoudige inzicht dat ik nodig had: natuurlijk zou ik mijn tuin gaan missen en mijn eigen buurtje. Maar daarvoor zouden extra kamers in de plaats komen, en een nieuwe buurt.

GEWOONTEDIEREN

Soms is het duidelijk tijd om iets af te sluiten en verder te gaan. Maar vaak hik je toch lang tegen die beslissing

aan. Houd je de deur het liefst nog op een kiertje, net als vroeger, wanneer het uitging met je vriendje maar je nog wel – à la Ross en Rachel uit *Friends* – bij elkaar in bed belandde: seks-met-je-ex. En of het nou een verhuizing is, het beëindigen van een relatie of het opzeggen van je baan: het zijn geen beslissingen die je lichtvaardig neemt. Dus haal je maar weer een stapelbed in huis om nog een paar jaar in dat te kleine huis te wonen, modder je nog wat door met je relatie in de hoop dat het beter wordt en denk je bij die baan die je niet bevalt: niet zeuren, ik mag toch blij zijn dat ik elke maand mijn salaris gestort krijg? Afsluiten is kiezen: het een of het ander, en niet het een én het ander.

In de psychologie bestaat een mooie term voor waarom veel mensen afsluiten moeilijk vinden: *loss aversion*. Dat betekent dat we zwaarder inzetten op het voorkomen van verlies dan op het verwerven van winst. Met andere woorden: je tilt zwaarder aan het eerste deel van mijn vaders opmerking: 'daar laat je wat', dan aan het tweede deel: 'daar krijg je wat'. Psycholoog/econoom Daniel Kahneman verklaart in zijn boek *Thinking, fast and slow* loss aversion vanuit evolutionair oogpunt. Duizenden jaren geleden hadden mensen een grotere kans om te overleven en zich voort te planten als ze bedreigingen als urgenter ervoeren dan mogelijkheden. En van die overlevers stammen wij af: niet zo vreemd dus dat velen van ons neigen naar risicomijdend gedrag. Wat ook meespeelt, is dat we evolutionair gezien het vermogen hebben om te ➡

ZOALS MIJN VADER ZEI:
'HIER LAAT JE WAT EN
DAAR KRIJG JE WAT'

DOORSLAGGEVEND
BIJ DE BESLISSING
OM DE WINKEL TE
SLUITEN WAS DAT ZE
HAAR GEVOEL DURFDE
TE VOLGEN

hechten – wat nodig is om onze kinderen te laten opgroeien. Alleen: dat hechten zijn we te pas en te onpas gaan gebruiken. Kahneman geeft een mooi voorbeeld: hij deelt in een onderzoek onder studenten bekers uit, en op het moment dat een student een bepaalde beker toegekend heeft gekregen en hem heeft vastgehouden, kan hij er nog maar moeilijk afstand van doen. Dat gebeurt niet als je een beker alleen maar aan iemand laat zien en nog niet toekent: dan maalt zo iemand vaak niet eens om zo'n beker. Daarnaast speelt mee dat we sociale dieren zijn die andere mensen niet willen kwetsen, vertelt psycholoog en mindfulnesstrainer Margôt van Stee: "We leven graag in harmonie met onze omgeving en offeren daaraan soms te veel onze eigen belangen op. We blijven in die relatie hangen omdat we hem niet willen teleurstellen. Dat we hem daarmee een kans ontzeggen op iemand die werkelijk voor hem gaat, vergeten we dan soms." Plus: we zijn gewoontedieren – veel doen we uit gewoonte en niet per se omdat het het beste is wat we zouden kunnen doen. Van Stee: "Het geeft ons een gevoel van veiligheid en zekerheid als we iedere morgen ontbijten met fruit. We hechten ons aan activiteiten, aan mensen, aan omstandigheden. Het is niet voor niets dat *main life events*, ook die gewenste als trouwen en een kind krijgen, stress geven: de veranderingen brengen ons tijdelijk uit evenwicht."

NIEUWE AVONTUREN

Anna Massee besloot vorig jaar na

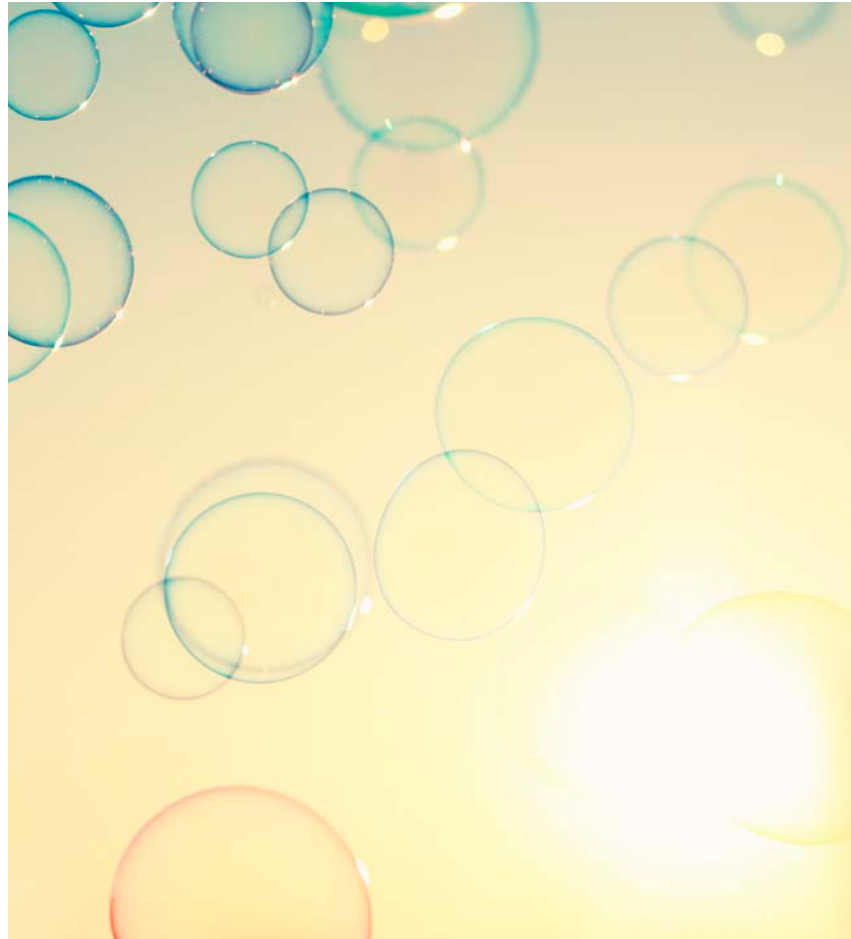
twintig jaar haar winkel Het Grote Avontuur in Amsterdam te sluiten en te kiezen voor verandering. Niet omdat de winkel slecht liep, integendeel. Maar omdat het tijd was om nieuwe avonturen te beleven: net zoals de hoofdpersoon uit het gelijknamige boek van de Franse schrijver Alain-Fournier deed, en waar haar winkel naar vernoemd is – hij steelt nota bene een koets om ervandoor te gaan. Anna wilde meer tijd om te doen wat op haar pad komt, zoals foto's maken tijdens haar dwaaltochten door steden als Rotterdam, Gent en Berlijn. Van die foto's maakt ze ansichtkaarten, zoals ze eerder al deed met foto's van Amsterdam: een moderne variant op de bestaande toeristische ansichtkaarten. Bij haar beslissing ging ze niet over één nacht ijs: het kostte haar anderhalf jaar om de stap te zetten. Hoe? Door veel met vrienden te praten of, zoals het zelf zegt: tégen vrienden aan te praten. "Ik had plannen genoeg, ook met de winkel. Maar een winkel runnen kost veel tijd. En ik ontdekte gaandeweg dat ik mijn tijd liever aan mijn andere plannen wilde besteden, zoals het maken van die ansichtkaarten. Ik heb mezelf lang gezien als iemand die oud zou worden met mijn winkel – bijna zoals die ouderwetse winkeltjes van vroeger, waar voor de eeuwigheid eenzelfde dame de scepter zwaaide." Wat doorslaggevend was voor de uiteindelijke beslissing om de winkel toch te sluiten en daarmee een periode van twintig jaar af te sluiten, was dat ze haar gevoel durfde te volgen. "Dat gevoel werd sterker en sterker en was op een

bepaald moment onontkoombaar: ik stop met de winkel en ga nieuwe avonturen aan onder de naam The Grand Adventure – behalve kaarten ga ik ook kalenders en notebooks uitgeven. En dat die toekomst nog niet zeker is, maakt het voor mij juist aantrekkelijk."

DE SILVER LINING

Soms moet je durven, als je iets afsluit. Je stapt ergens in waarvan je de toekomst nog niet kent. Als je moeite hebt om die stap te wagen, kan het helpen je te realiseren dat we als mens heel goed zijn in het overschatten van negatieve scenario's. Dus: alle 'tegens' om een beslissing te nemen en een nieuwe stap te zetten, vergroten we. Daarnaast ben je als mens niet alleen in staat om stress te ervaren om dingen die er daadwerkelijk zijn, maar ook om stress te ervaren om dingen die je je enkel verbeeldt. Als je dat weet, kun je misschien met wat meer afstand kijken naar je eigen twijfel. De Vlaamse psychotherapeut Paul Verhaeghe zei in Trouw over twijfel: "Ik twijfelde als kind al heel erg of de dingen die ik zag en leerde wel waar waren. Twijfel is essentieel voor een wetenschapper – totdat het contraproductief wordt. Twijfel kan namelijk ook verlamrend werken. In mijn vroege volwassenheid, zo tussen de vijfentwintig en dertig jaar, durfde ik geen enkele beslissing meer te nemen. Ik heb toen op een bepaald ogenblik heel bewust het besluit genomen om toch stelling te nemen." Maar wat als je iets hebt afgesloten en je krijgt er later spijt van? Als je toch denkt: had ik dat maar nooit gedaan? ➡





TOT OP DE APP

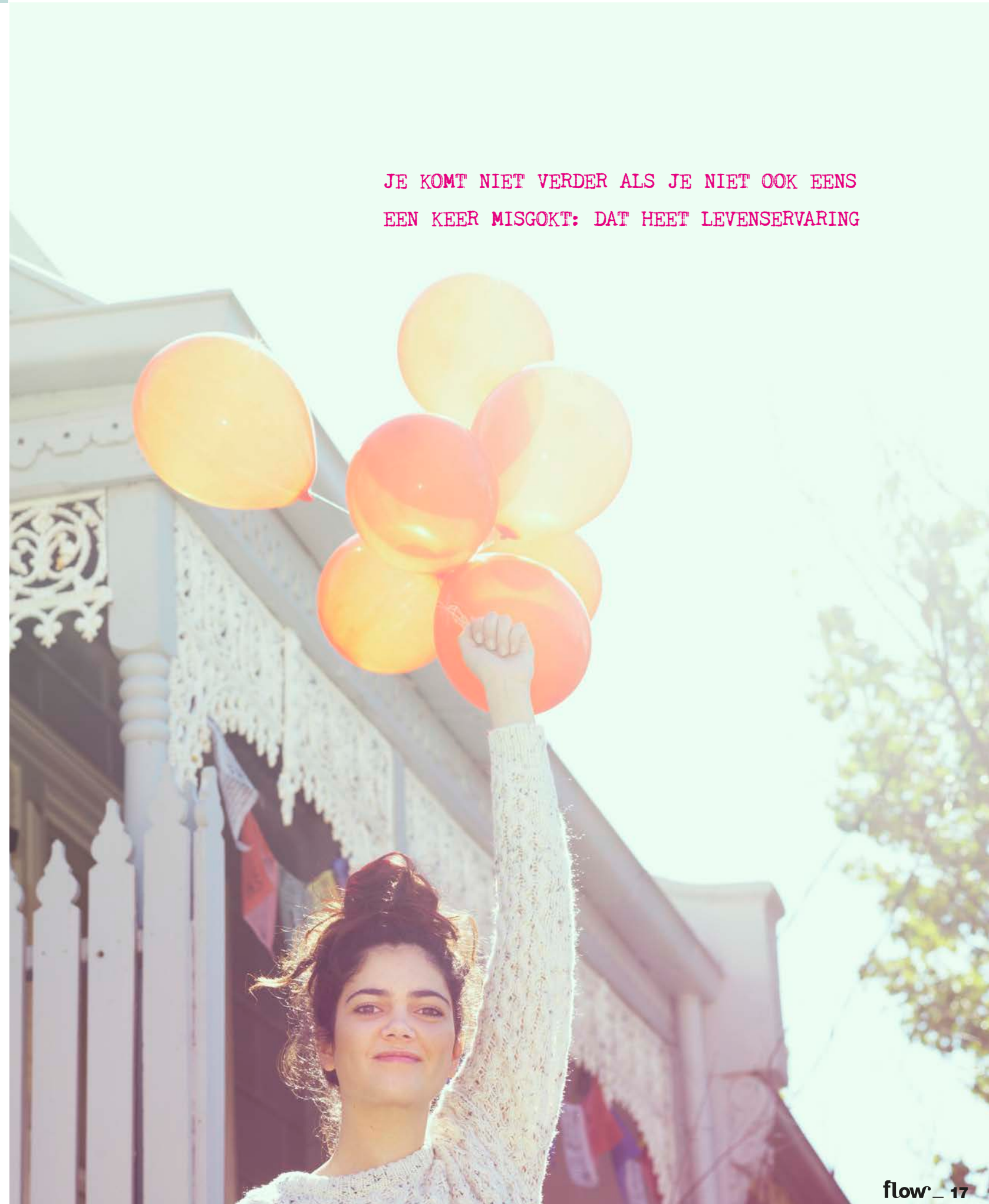
‘Mensen kunnen geen afscheid meer nemen,’ zegt de Vlaamse psychotherapeut Paul Verhaeghe in *Trouw* (7 juni 2014). Hij gebruikt daarbij een mooi voorbeeld: ‘In de beroemde slot-scène van de film ‘Casablanca’ nemen Humphrey Bogart en Ingrid Bergman dramatisch afscheid en je weet dat ze elkaar waarschijnlijk nooit meer zullen zien. Tegenwoordig zouden ze na vijf minuten alweer met elkaar sms’en. Mijn grootvader had nog de mogelijkheid om naar elders te gaan, maar elders bestaat niet meer. Onze mondiale wereld is fundamenteel veranderd. Daarmee moeten we leren omgaan.’

Het overkwam me toen ik jaren geleden van baan wisselde. Al op dag twee wist ik dat ik die baan nooit had moeten aan-nemen: mijn leidinggevende bleek niet aardig, mijn collega’s bleken niet leuk en binnen mijn werk ervoer ik een groot gebrek aan vrijheid. Maar achteraf bleek dat ik er wel van had geleerd. Dat ik beter naar mijn gevoel had moeten luisteren en niet te veel mijn oor had moeten laten hangen naar mijn omgeving, die steeds zei: joh, doe het gewoon, het is wel tijd voor een overstap. De vraag is, zegt Margôt van Stee: zit er een *silver lining* in je verhaal? Heb je er toch iets uit gehaald of van geleerd? Bovendien: een mens gokt, en een mens gokt ook weleens fout. Je komt niet verder als je niet ook eens een keer misgokt: dat heet levenservaring. Mensen die het verst komen in het leven, zijn de mensen die ook fouten durven te maken.

LOSSE EINDJES

Soms kun je alleen iets afsluiten als je er emotioneel afstand van hebt kunnen nemen. Vaak moet daar eerst tijd over-heen. In Amerika hebben ze daar een mooie term voor: *closure* – laat het achter je of sluit het af. Psycholoog Timothy Wilson legt in zijn boek *De verhalen van ons leven* uit dat het de kunst is om een gebeurtenis zo te bewerken dat het een begrijpelijk en voorspelbaar verhaal wordt. Daardoor voelt het meer afge-sloten en vraagt het minder om je aan-dacht. Maar hoe doe je dat? Rituelen kunnen helpen, daar kun je ook je eigenheid en creativiteit in kwijt. Of schrijven: dat werkt het best als je vanaf een afstand naar je emoties kunt kijken, zonder er weer helemaal in te duiken. Bijvoorbeeld door in de derde persoon te schrijven. Behalve betekenis geven door te schrijven, kun je ook symbolisch iets afsluiten. Sommige dingen liggen voor de hand, zoals foto’s van je ex-geliefde uit je huis verwijderen. Maar een brief schrijven en die vervolgens in een doos doen met een deksel erop, kan ook werkelijk helpen iets af te sluiten. Onderzoek laat zien dat wan-neer je letterlijk afsluit – door er een deksel op te doen – het geestelijk ook meer afgesloten voelt. Pas als je iets afsluit, kun je openstaan voor nieuwe dingen. Dan kun je een reclameslogan van een scheidings-mediator – scheiden is ook een nieuw begin – ineens als troostend ervaren. Ook in literatuur komt het thema vaak terug. In de roman *De Duimsprong* van Miek Zwamborn zit een passage die mooi laat zien dat iets afsluiten ruimte ➡➡

JE KOMT NIET VERDER ALS JE NIET OOK EENS
EEN KEER MISGOKT: DAT HEET LEVENSERVARING



MENSEN HEBBEN EEN GROOT AANPASSINGS- VERMOGEN. NA EEN POOSJE IS DIE GROTE OMWENTELING WEER HEEL GEWOON

ZO WORDT AFSLUITEN MAKKELIJKER

Tips van psycholoog en mindfulness-trainer Margôt van Stee: "Wat kan helpen is een mindful benadering. Dat betekent dat je alles toelaat wat er is: gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties. Want dat geeft je namelijk de gelegenheid om:

- * eventuele denkfouten op te sporen en die te corrigeren: hé, ik ben alleen maar bezig met het denken aan dat wat ik verlies, laat ik eens kijken wat hier te winnen valt. Het kan helpen om je dat in geuren en kleuren voor te stellen en erover te schrijven of te tekenen: zo haal je het als het ware naar je toe.
- * gebruik te maken van zelfkennis. Bijvoorbeeld: als je een perfectionist of vermijder bent die handelt vanuit angst, zorg dan dat je ontspant voordat je over lastige kwesties gaat nadenken. Een ontspannen lichaam leidt tot een ontspannen geest.
- * gebruik te maken van je ervaring: hoe heb ik dat toen aangepakt, wat werkte toen goed voor mij?
- * emoties te verwerken (zoals rouw over het verlies).

En realiseer je dat het uit balans raken ten gevolge van een verandering meestal tijdelijk is: mensen hebben over het algemeen een groot aanpassingsvermogen. Na een poosje is die grote omwenteling weer heel gewoon.

geeft voor nieuwe dingen. In het boek gaat een jonge vrouw op zoek naar haar spoorloos verdwenen vriend. Ze kan zijn verdwijning niet begrijpen en ook niet aanvaarden, en gaat hem zoeken op alle plekken waar ze gewandeld hebben. Totdat ze zich na twee jaar realiseert: 'Ik wist dat ik Jens niet zou terugvinden en dat ik mijn leven weer moest oppakken. Het missen werd minder, eerst durfde ik het niet toe te geven, maar het werd lichter, ik voelde een nieuwe tijd aanbreken. Ik werd wakker. De zomer stond op springen, wild boorde het licht zich langs het gordijn op de muur van de slaapkamer. Ik keek naar de zalmkleurige streep die langzaam opschoof, steeds verder drong de zon de kamer binnen. Voor dat ik er erg in had zat ik op de rand van het bed, liep ik naar de keuken en stond al aan het fornuis boven een fluitende theeketel. Ik hoefde niets te doen, de dagen vulden zich als vanzelf.'

Met mijn verhuisbuikpijn is het uiteindelijk goed gekomen: inmiddels woon ik alweer jaren in een huis met vier kamers. Zonder tuin, maar met genoeg ruimte voor iedereen. En laatst moest ik ineens weer denken aan mijn oude deurpost-met-groeistreepjes toen ik de prachtige film *Boyhood* zag. In die film, waar je in twaalf jaar tijd hoofdpersoon Mason ziet opgroeien van kind tot jongvolwassene, komt ook zo'n deurpost voor: in een van de beginscènes krijgt Mason als jongetje van een jaar of zes een kwast in zijn handen gedruwd om zijn deurpost-met-groeistreepjes over te schilderen:

ze gaan verhuizen en het huis moet netjes worden opgeleverd. Mason doet het met tegenzin. Aan het einde van de film zie je Masons moeder Olivia huilen als haar kinderen het huis uitgaan en ze zich hardop realiseert dat het leven haar misschien wel door de vingers is geglipt: heeft ze wel genoeg stilgestaan bij de kinderjaren van Mason en zijn zus? Terwijl afsluiten in al die jaren dat haar kinderen opgroeiden haar goed leek af te gaan: ze verhuist met ogenschijnlijk gemak – en er wordt nogal wat afverhuist in de film. En ineens realiseerde ik me in de bioscoop: afsluiten mag me dan niet zo makkelijk afgaan, het is me tot nu toe wel gelukt om van alle fijne momenten met mijn kinderen bewust te genieten. Die deurpost, misschien bij uitstek een ding dat symbool staat voor de grens van het een naar het ander, zit voor altijd in mijn hoofd. ●

MEER LEZEN

* Margotvanstee.nl

* Hetgroteavontuur.nl

* Creatuals.com: we zijn misschien het vermogen om te ritualiseren verleerd, maar toch kan een ritueel echt helpen om iets af te sluiten. Op deze website van Meike Ziegler lees je meer over creatieve rituelen ter markering van belangrijke momenten.