

JEFFREY WIJNBERG

Het neurotisch handboek

Goede manieren om jezelf slecht te voelen
en anderen te irriteren

MET SIGMUND-ILLUSTRATIES
VAN PETER DE WIT

SCRIPTUM PSYCHOLOGIE

Inhoudsopgave

Inleiding 7

1	Piekeren met hartstocht	13
2	Liever denken dan doen	21
3	Leugenachtig leven	29
4	Problematiseren	37
5	Wantrouwen als basishouding	46
6	Onvrede kweken	55
7	Opgaan in dilemma's	63
8	Verwachtingen koesteren	71
9	De pineut zijn	79
10	Dwangmatig precies	87
11	Toegeven aan emoties	95
12	Vernielzuchtig	103
13	Het leven vrezen	111
14	Vermijding in variaties	119

Nawoord 128

Over de auteur 131

Copyright © 2009 Jeffrey Wijnberg
Copyright illustraties © 2009 Peter de Wit
Copyright foto omslag © Getty Images??
Vormgeving omslag en binnenwerk igrph bvba

Een kort gedeelte van hoofdstuk 14 verscheen eerder
als column in *De Telegraaf*.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced
or transmitted in any form or by any other means, electronic
or mechanical, including photocopying, recording or by
any other information storage and retrieval system, without
permission from the publishers.

ISBN 978 90 5594 616 7
NUR 770 Psychologie Algemeen

www.scriptum.nl
info@scriptum.nl

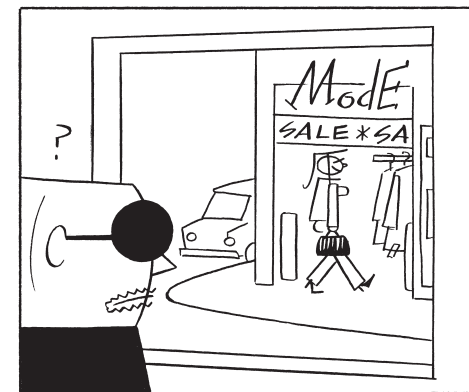
Een goede manier om u slecht te voelen is door op te gaan in dilemma's. Dat kan heel goed omdat een doordringend besef van beide kanten van dezelfde medaille altijd een gevoel van verlamming, frustratie en passiviteit met zich meebrengt. Het mooie is dat het opgaan in dilemma's, door Sigmund Freud als eerste aangeduid als 'ambivalentie', een typisch menselijke neiging is. Ieder mens heeft van nature het vermogen om ambivalent te zijn, wat zoveel betekent als dat iedereen een beetje neurotisch is. Maar een beetje neurotisch zijn, is uiteraard te weinig. Daarom zal ik u in dit handboek de handvatten aanreiken om uw neurotisch vermogen flink op te krikken. Als eerste stap is het van belang om te beseffen dat ambivalentie verschillende verschijningsvormen heeft. Ambivalentie kan zitten in de tegenstelling tussen gevoel en verstand, tussen goed en kwaad, tussen het 'ik' en anderen, tussen nu en later, tussen het probleem en de oplossing, en tussen de voor- en nadelen van het een tegenover de voor- en nadelen van het andere. Kortom, er is zoveel om ambivalent over te zijn dat de geest in een handomdraai op tilt kan slaan.

Zo kunt u bijvoorbeeld er gevoelsmatig helemaal aan toe zijn om weer eens actief te gaan musiceren, uw stoffige viool uit de kist te halen om, naast uw werk en andere plichtplegingen, wat creatieve vitaliteit in uzelf op te wekken. Uw behoefte om weer te gaan musiceren heeft ook betrekking op het feit dat u de gezamenlijkheid mist. Hebt u het vioolspel weer een beetje op peil, dan kunt u, zoals vroeger, weer een clubje mensen bij elkaar brengen om van het samen muziek maken te kunnen genieten. Uw gevoelsmatige behoefte om te musiceren is helder, sterk en éénduidig, wat er als vanzelf toe zou moeten leiden dat u de viool uit de kist haalt en gaat spelen, ware het niet dat uw verstand iets anders zegt dan uw gevoel aangeeft. U haalt de viool niet uit de kist omdat u

wordt afgeremd door gedachten als: 'Ik heb eigenlijk geen tijd om goed te studeren', 'Ook al heb ik tijd om te studeren, dan nog is het wel heel veel werk om op niveau te komen', 'Niemand zit erop te wachten om met mij samen te spelen' of 'Als ik er één keer aan begin dan moet ik echt zeker weten dat ik het wil, anders heeft het geen zin.' Zo kan het gebeuren dat u wel de deksel optilt van uw vioolkist om uw viool, in al uw behoefte, te aanschouwen, maar even snel de deksel weer dichtdoet omdat u uw gevoel en verstand niet bij elkaar kunt brengen.

Over gevoel en verstand gesproken: deze twee begrippen zijn meer dan eens inwisselbaar. De behoefte om te willen musiceren kan ook berusten op het idee dat het aantrekkelijk lijkt om te gaan musiceren, terwijl alle remmende gedachten om het plan door te zetten ook gezien kunnen worden als gevoelsmatige weerstanden. Dit klinkt heel ingewikkeld, en dat moet ook. Want het feit is gewoon dat wat gevoelens en gedachten heten te zijn meestal door elkaar lopen. U kunt dus evengoed zeggen: mijn idee was het om weer te gaan musiceren, maar mijn gevoel houdt mij tegen. Hoe dan ook, het wel of niet musiceren is een dilemma waar niet zomaar uit te komen is omdat het 'ja' evenveel voordelen als nadelen heeft, terwijl het 'nee' aan hetzelfde euvel lijdt. Om het neurotisch lijden flink op te kloppen is het daarom van belang dat u dagelijks het beeld oproept van uw opwekkende muziekclubje om het daarna weer te bezoedelen met voorstellingen van inspannende, mislukte of eenzame studeersessies. Op deze manier kunt u uzelf heen en weer slingeren tussen hoop en vrees, tussen genot en frustratie en tussen een gevoel van kracht en zwakte, zonder dat u ook maar één vinger hebt uitgestoken. Daarmee is het belangrijkste doel van het opgaan in dilemma's bereikt, namelijk dat u tot niks komt.

Een variant op deze patstelling tussen gevoel en verstand, is dat u wel iets doet, maar het voortdurend onderbreekt. Zo kunt u, bijvoorbeeld, wel een beetje op uw viool studeren, maar tijdens het spelen constateren dat u inderdaad zoveel achterstand hebt op uw normale niveau, dat het ondoenlijk lijkt om er nog echt iets van te maken, waarna u de studeersessie abrupt afbreekt, om



vervolgens de viool weer maandenlang in de kist te laten liggen, om het later weer eens te proberen met hetzelfde beroerde resultaat. Kijk, dat is dan toch een vorm van passiviteit waar nog iets van beweging inzit.

Het oproepen van ambivalentie kan ook heel goed door uw mogelijke keuzes te beschouwen vanuit de tegenstelling tussen goed en kwaad. Een simpel voorbeeld hiervan is het kopen en eten van een bakje friet. Als goed is aan te merken dat u het eten van friet als lekker ervaart, en dat wat lekker is, niet fout kan zijn. Ook kunt u het als goed zien dat u wel iets lekkers verdient, bijvoorbeeld omdat u al een ochtend lang hard aan het werk bent geweest en u uzelf daarvoor wilt belonen. Het goede kan ook gezien worden in het product zelf: friet is gefrituurde aardappel, aardappel is groente, groente is gezond, met friet is niets mis. Of u kunt het als goed beschouwen dat in uw eetpatroon de nodige afwisseling moet zitten, en omdat u die week al allerlei verschillende dingen hebt gegeten, zoals vis, broccoli, rijst en kip, het juist een passend idee is om nu aan de friet te gaan. Ook zou u het als goed kunnen beschouwen dat u gewoon een eigenzinnig type bent, namelijk dat u er een gewoonte van maakt om uw eigen ingevingen als waardevol te zien waarmee u uw zelfvertrouwen versterkt, wat ook inhoudt dat u friet eet als u daar zin in hebt. Daar komt nog bij dat u de frietboer persoonlijk kent, hem een warm hart toedraagt en het contact wilt onderhouden door af en toe een frietje te kopen. U kunt uzelf zelfs wijsmaken dat het goed is om af en toe iets slechts te doen, al was het alleen maar om een soort van gevoelde balans in uw eigen handelen te versterken. Ik bedoel, alleen maar goed is weer slecht, en alleen maar slecht is ook weer te veel van het goede.

Maar u heeft het frietje nog niet gekocht, omdat u ook weet dat friet doordrenkt is van vet, en vet is slecht. Snel gebakken eten (fastfood) is sowieso slecht omdat het te gemakkelijk weg hapt, en dus slecht verteert en doorgaans weinig vitaminen en mineralen bevat. U kunt het kopen en eten van een bakje friet ook als slecht zien omdat het de luiheid in uw karakter te veel benadrukt:

u wilt kennelijk niet de moeite nemen om iets gezonds klaar te maken. Ook kunt u het bakje friet als slecht zien omdat het past in een reeks van andere slechte gewoonten zoals te veel alcohol drinken, roken, weinig slaap of een gebrek aan beweging. Eventueel kunt u het eten van friet zien als een symptoom van de haastcultuur in onze huidige maatschappij en kunt u van mening zijn dat u even slecht bezig bent als al die andere mensen die zich over de kop werken. En dan heb ik het nog niet eens gehad over uw relatie met de buitenwacht. De motieven om wel of juist niet een bakje friet te eten kunnen ook gewogen worden naar de mate van zorg en betrokkenheid die u hebt voor uw dierbaren, oftewel: egoïstisch bent u als u niet om uw gezondheid denkt en zorgzaam voor anderen bent u als u wel om uw gezondheid denkt.

Hebt u eenmaal uw geest bestookt met de goede en de kwade kanten van het kopen en eten van een bakje friet, dan kunt u zich voorstellen dat u blijft steken in een gevoel van wanhopige besluiteloosheid. Mocht u dan toch het bakje friet verorberen, dan hebt u nadien geheid een schuldgevoel; besluit u om het niet te doen, dan kunt u met het gevoel blijven zitten dat u uzelf ook niets meer gunt. Kortom, de overweging om een bakje friet te eten kan in een mum van tijd tot geestelijke kortsluiting leiden.

Sommige mensen kunnen het opgaan in dilemma's helemaal alleen af. Geheel op eigen kracht weten zij, als het ware, met zichzelf in discussie te gaan, en een gesprek te voeren dat uiteindelijk helemaal vastloopt. Andere mensen hebben wat geestelijke bijstand nodig, en kunnen daarom beter hun dilemma's in de dop voorleggen aan willekeurige lieden, met de vraag: 'Wat zou jij doen, en waarom?' De uiteenlopende antwoorden, visies en motivaties kunt u dan verzamelen om er dan weer uw eigen licht op te laten schijnen, waardoor de wirwar van tegenstrijdigheden zich als vanzelf zal opstapelen. Zo kunt u, bijvoorbeeld, aan vrienden, kennissen en familieleden eens voorleggen wat u moet doen met het verzoek van een goede collega, die vijfduizend euro wil lenen omdat hij dat net tekort komt voor de aangepaste auto van zijn gehandicapte vrouw. Sommigen van uw naasten zullen wellicht

opperen dat u aan dat soort financiële transacties nooit moet beginnen, omdat het voorspelbaar de collegiale relatie zal verstoren, zeker wanneer de lening niet op tijd kan worden afgelost. Anderen zullen eerder de andere kant kiezen, en opperen dat je een mens in nood nooit moet laten stikken, zeker wanneer het een gewaardeerde collega is. Weer anderen zullen misschien de mening zijn toegedaan dat je het bedrag van vijfduizend euro niet moet lenen, maar gewoon moet geven voor een goed doel, zeker wanneer je een dergelijk bedrag kunt missen.

Ook zullen er mensen tussen zitten die u ervan proberen te overtuigen dat uw collega in wezen niet deugt omdat hij een verzoek heeft ingediend dat op ethische gronden heel moeilijk te weigeren is. Ik bedoel, ook al hebt u het recht en de vrijheid om op een dergelijk verzoek 'nee' te zeggen, het weigeren is toch een motie van wantrouwen, die u in een slecht daglicht zet tegenover uw collega, terwijl u daar zelf helemaal niet om gevraagd hebt. Vanuit dat standpunt bekeken zal er wellicht iemand bij zijn die u ervan zal overtuigen om het verzoek te beantwoorden met een boze brief waarin u duidelijk maakt dat u zich in een hoek manoeuvreert, dat u gedwongen wordt om de relatie met uw collega op het spel te zetten, enkel en alleen omdat u weigert om het geld te lenen. Misschien is er ook een enkeling die een tussenweg kiest en suggereert dat u uw collega niet het hele bedrag, maar een gedeelte kunt lenen met heel strakke afspraken over de aflossing van de lening. En er zal allicht iemand tussen zitten die van mening is dat u juist verachtelijk bent, omdat u zo twijfelt. Hij zal betogen dat uw twijfel een symptoom is van uw egoïstische karakter en dat u zich moet schamen dat u niet bereid bent om een collega tegemoet te komen, die het al moeilijk genoeg heeft omdat hij een gehandicapte vrouw heeft, in financiële nood verkeert, en met lood in zijn schoenen een noodkreet uit, wat hij, als het echt anders had gekund, ook niet had gedaan.

Weer anderen zullen simpelweg beweren dat een auto een luxe-artikel is, en dat het geen verschil maakt of die auto bestemd is voor een gezond of gehandicapt iemand, en dat uw collega helemaal niet in nood verkeert, maar gewoon te veel geld uitgeeft, en

u daarvoor misbruikt. Deze meningen staan, bij elkaar genomen, zo haaks op elkaar dat uw dilemma uitgegroeid is tot een volstrekt onoplosbaar probleem, dat alleen nog maar uitzichtlozer wordt omdat u zelf ook nog hebt bedacht dat u geen precedent wilt scheppen: mocht bekend worden dat u uw collega geld heeft geleend, dan kunnen anderen ook op het idee komen om bij u aan te kloppen. En daarmee hebt u uw doel bereikt, namelijk dat u nachten wakker ligt van een dilemma dat alleen maar groter wordt naarmate u er langer over nadentkt.

Mensen die op deze manier opgaan in dilemma's, draaien bij het minste of geringste in hun vertrouwde neurotische kringetjes. Feit is wel dat zij hun gewetensfunctie goed op peil houden: door al het goede en al het kwade tegen elkaar af te wegen, openbaren zij zich wel als zorgvuldige en ethische lieden. Ook zijn zij in staat om zichzelf tot de orde te roepen, korte- en langetermijnconsequenties van simpel lijkende beslissingen in kaart te brengen, en kunnen zij in gesprekken eindeloos doorredeneren, waardoor van een saai contact zelden sprake is. Leuk is ook het gegeven dat het opgaan in dilemma's gesprekspartners kan gaan irriteren, omdat er nooit echt iets wordt afgerond, nooit een stevig standpunt wordt ingenomen en nooit op een gemakkelijk manier tot actie wordt overgegaan. Mensen zijn ook op de kast te jagen door hun mening, visie of advies wel als waardevol aan te merken, maar steevast de omgekeerde weg in te slaan:

- Vind jij dat ik dat geld had moet lenen aan mijn collega?
- Nee, ik vind het een slecht idee.
- Hoezo?
- Nou, als hij een bedrag van vijfduizend euro nu niet heeft, dan is de kans groot dat hij het in een later stadium ook niet heeft kunnen sparen en dan kun je fluiten naar je geld.
- Hmm, zo had ik het niet eens bekeken.
- Oké, dus ik neem aan dat je je wel twee keer bedenkt.
- Ja, ik heb er nachten van wakker gelegen, maar ik neig ertoe om het wel te doen.
- Waar slaat dat nu op?

- Hoe bedoel je?
- Waarom vraag je mijn mening dan?
- Omdat ik er nog niet over uitgedacht ben. Ik bedoel, omdat ik naar jouw mening vraag, wil toch niet zeggen dat ik jou klakkeloos hoef te volgen? Ik vraag jou toch niet om een bindend advies, of zo?
- Nee, nee, maar dit doe je wel vaker!
- Wat doe ik vaker?
- Een beetje zitten hengelen naar aandacht door zogenaamd geïnteresseerd naar mijn mening te vragen, maar uiteindelijk trek je je er gewoon helemaal niets van aan.
- Nou, sorry dat ik jouw mening waardeer en je tijd heb verknald.
- Ja, nu ben je weer zielig. Nou, zoek het maar uit met je collega, maar kom dan niet bij mij uithuilen als je je geld kwijtraakt.
- Je wordt bedankt.
- 't Is goed.

Wilt u echt onrust stoken, dan is het een goed idee om de verschillende meningen, visies en adviezen van mensen die u gevraagd hebt zich te bemoeien met uw dilemma, tegen elkaar uit te spelen. Zo kunt u aan uw zus Carla vertellen dat uw broer Henk het belachelijk vindt wat zij heeft gezegd over het verstrekken van die lening, en op die manier Carla en Henk tegen elkaar opzetten. Komt het zover dat zij uw nare spelletjes doorhebben, dan kunt met een blik van vermoorde onschuld zeggen: 'Ik weet niet wat jullie nu bezielt, het enige wat ik heb gedaan is open en eerlijk op tafel gelegd wat iedereen vond, en zelf lijd ik er nog het meest onder omdat niemand mij echt op weg heeft geholpen.' Zo kunt u met alle voors en tegens van alles wat er in de wereld speelt, uw eigen geest op tilt laten slaan en die van uw medemens erbij.