



De geluksroute

In 5 stappen naar minder gedoe &
meer plezier met de mensen om je heen

Anne de Jong

MAVEN
PUBLISHING

Inhoud

Inleiding 8

1 De geluksroute en de ongeluksroute 11

Zegels sparen: van kleine ergernis naar escalatie 28

2 Het dwaalspoor van de jaknikker 32

3 Het dwaalspoor van de superman 49

4 Het dwaalspoor van het masker 65

5 Sorrypadje: jouw shortcut terug naar de geluksroute 88

Complimenten: de smeerolie van de geluksroute 99

6 De pitstop: stoppen met vechten 103

7 Uitkijkpunt: hoe-kan-dit? 113

Voor we verder gaan: eerst... empathie 126

8 Geluksstappen zetten: veranderen of accepteren 140

9 Uitdagingen voor het regiebrein: makkelijker gezegd dan gedaan 168

10 In 5 stappen naar de bestemming: jouw eigen geluksroute 182

Jouw geluksroute 194

Woord van dank 196

Literatuurlijst 198

DE GELUKS ROUTE

UITKIJKPUNT H7

PITSTOP H6



GEDOE

IETS LOOPT
ANDERS DAN JE WILT



REGIE

GELUKSROUTE

SORRYPAADJE H5

REFLEX

ONGELUKSROUTE



Soepel contact zonder frustratie

GELUKSSTAPPEN H8

DWAALSPoor:

MASKER H4

JAKNIKKER H2

SUPERMAN H3

Verwijdering
& frustratie

fight

flight

freeze

Inleiding

Mijn moeder was een kraker. Ik groeide op in woongroepen. Als je als kraker ergens woont is het niet de vraag óf je weer weg moet, maar wannéér je weer weg moet. Elke keer als we net een beetje gesetteld waren en ik mijn draai gevonden had, werd er ontruimd. Daar gingen we. Weer een nieuw huis inrichten en weer aan nieuwe woongroepgenoten wennen. Al heel vroeg in mijn leven nam ik onbewust het besluit: mensen komen en gaan, dus ik moet sterk zijn en alles zelf kunnen oplossen.

Dit besluit had natuurlijk voordelen. Ik ben enorm zelfredzaam en sta te boek als een sterke vrouw. Maar naarmate ik ouder werd, merkte ik tot mijn verbazing steeds vaker dat deze houding juist in mijn nadeel werkte. Iedere keer als ik het moeilijk had, nam ik afstand en loste het in m'n eentje op. Soms ging ik gewoon lekker weg als ik gedoe had met vrienden, in liefdesrelaties, bij collega's. Ik dacht er niet bij na, ik deed het onbewust, als in een reflex. Om hulp vragen zat niet in mijn gereedschapskist.

Ik ging psychologie studeren, las meters vakliteratuur, volgde bijna alle coachopleidingen die er bestaan en gaandeweg werd ik me steeds bewuster van mijn reflexen. Ik realiseerde me dat alles alleen doen en weggaan als het tegenzit automatismen waren geworden die me tegenhielden in mijn verdere ontwikkeling. Mijn reflexen bepaalden wat ik deed, ze bepaalden mijn route. In dit boek noem ik deze route de ongeluksroute. De route waarbij je je overgeeft aan je reflexen, verwijderd raakt van mensen om je heen en uiteindelijk gefrustreerd achterblijft.

Inmiddels zijn mijn reflexen oude bekenden geworden. Ze zijn er nog steeds, maar ik hoef niet te doen wat ze zeggen. Inmiddels weet ik dat ik beter eerlijk kan vertel-

len hoe het met me gaat, dan me terugtrekken en alles alleen opknappen. Sinds ik me er bewust van ben hoe ik mijn gedrag kan sturen beland ik zelden meer in sociaal gedoe. Ik zie de afslag naar de ongeluksroute wel, maar ik neem hem niet meer. Terwijl ik natuurlijk wel van alles meemaak: met onze werknemers, mijn twee pubers, mijn compagnon, vriend, ex-man, burens en vrienden. Ik heb ontdekt dat je altijd en in elke situatie de geluksroute kunt kiezen om er zo voor te zorgen dat een relatie beter wordt. Soms betekent dit meer diepgang, en soms dat je gewoon wat soepeler met elkaar kunt omgaan. Het is de moeite waard om deze route te nemen, want onderzoek laat zien dat het hebben van fijne, waardevolle relaties het enige is wat zorgt dat je je echt gelukkig voelt. Mensen met betekenisvolle relaties zijn gezonder en leven langer.

Ik ben oprichter en eigenaar van NONONS, een opleidingsinstituut voor coachingsopleidingen. Ik leid al achttien jaar coaches op, schreef drie boeken over coaching en help als psycholoog en coach mensen dagelijks bij het nemen van de regie over hun leven. Coaches én coachees om mij heen waren zo blij met de inzichten en oefeningen, omdat ook in het dagelijks leven hun relaties veel soepeler liepen en meer diepgang kregen. Daarnaast zie ik zoveel mensen elke dag weer de ongeluksroute nemen als er in relaties dingen gebeuren die ze niet leuk vinden. Ik zie ze ruziemaken, oordelen, of zelfs vriendschappen verbreken en scheiden, terwijl dat heel vaak niet nodig is. Daarom wilde ik al jaren dit boek schrijven. Ik wil ook mensen zonder coach of coachopleiding leren om beter te dealen met relatiegedoe en laten profiteren van inzichten en oefeningen uit het mooie coachvak.

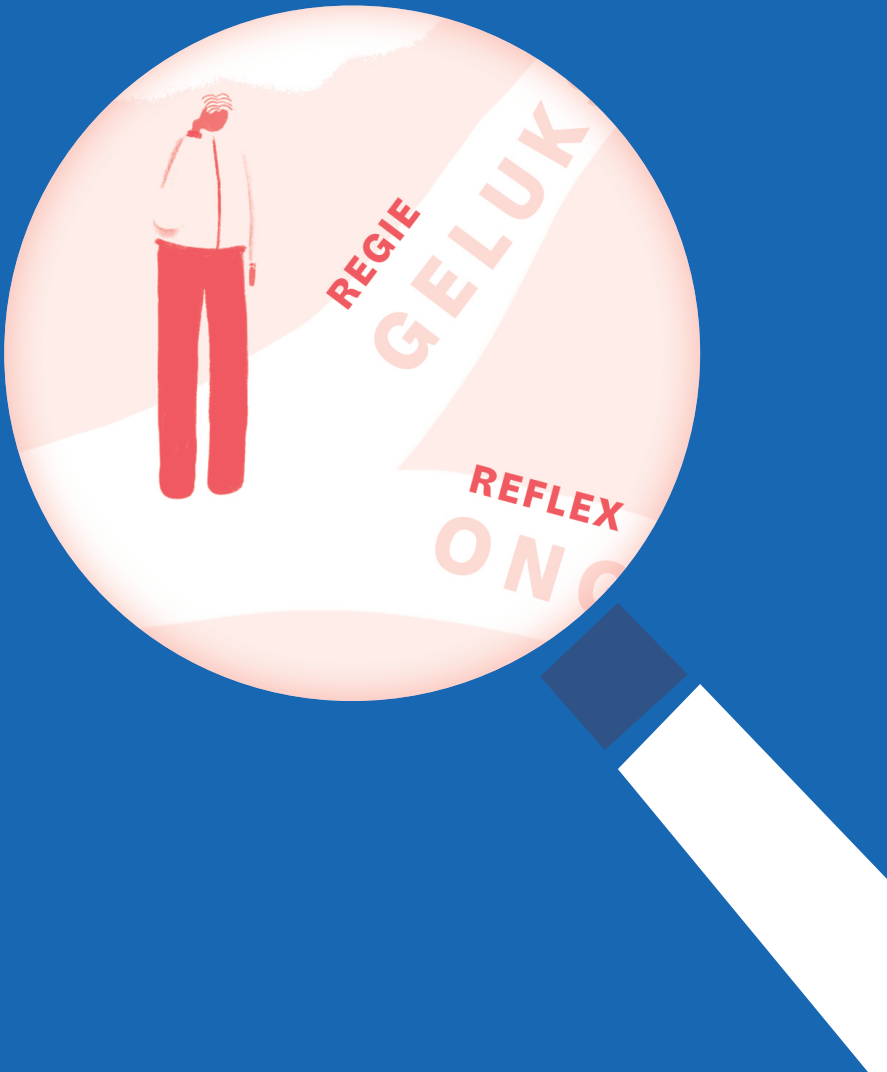
Ik heb me voor dit boek gebaseerd op verschillende methoden uit de coaching en de psychologie. Ik put zowel uit wat ik leerde tijdens mijn eigen opleidingen, als uit de ruim 20.000 coachinggesprekken die ik voerde en mijn persoonlijke levenservaring. Deze ervaringen heb ik vertaald naar voor iedereen herkenbare situaties, met bijbehorende do's-and-don'ts om steeds de juiste stappen te kunnen zetten.

Dit boek gaat over alle soorten relaties. Relaties met echtgenotes/n, aannemers, collega's, exen, ouders, kinderen, (schoon)familie, burens. Mensen die je de moeite waard vindt, maar ook mensen met wie je wel móet samenleven of samenwerken. In elke relatie loopt het wel eens anders dan je zou willen of had verwacht. Op het moment dat de ander iets doet wat je niet fijn vindt ben je teleurgesteld, boos of verdrietig. Dit boek gaat over de keuze die je hebt op dat moment. Het moment dat je op de splitsing staat tussen de geluksroute en de ongeluksroute, waarbij de geluksroute leidt tot een betere relatie en minder gedoe, en de ongeluksroute tot verwijdering en frustratie.

Ik hoop je met dit boek te inspireren om vaker de geluksroute te nemen en de ongeluksroute links te laten liggen. Omdat het leven dan een veel mooiere tocht wordt.

1

De geluksroute en de ongeluksroute



Mijn vriend en ik hebben een guilty pleasure. We kijken elke week samen naar *Het Familiediner* — je weet wel, dat programma waarin EO-icoon Bert van Leeuwen met z'n stretchlimousine ruziënde families tot elkaar brengt. Het is weer familiedineravond en ik heb net een superleuk gesprek gehad met een klant. Ik kan niet wachten tot ik mijn vriend daarover kan vertellen, terwijl we ons op de bank nestelen voor Bert en zijn familiegedoe. Onderweg stap ik even van mijn fiets bij de wijnwinkel, waar ik een flesje van onze lievelingswijn haal. Als ik bij mijn vriend thuis de gang in loop, bots ik nog net niet tegen hem op. Hij heeft zijn jas aan en zijn sleutels in zijn hand. Ik kijk naar de sporttas in zijn andere hand.

'David belde, er is ineens een baan vrijgekomen bij Squash City. Ik blijf niet hangen hoor, ik kom meteen na het squashen weer terug.' Hij geeft me een kus en loopt de deur uit. Oké, doe! Ik blijf verbouwereerd staan. **Tien minuten later druk ik net iets te agressief de afstandsbediening in en kijk in m'n eentje naar *Het Familiediner*.**

Deze keer gaat het over Jan en Joop, twee broers die jarenlang alles met elkaar deelden: samen klussen in huis, samen barbecueën, samen voetbal kijken en zelfs jaarlijks met de gezinnen naar de camping in de Ardèche. Maar inmiddels zien ze elkaar al tien jaar niet meer. Ze hebben tijdens het opknappen van een schuur ruzie gekregen. Joop vond dat Jan zijn hamer beter op een andere manier kon vasthouden. Jan schold Joop uit, waarop Joop terug-schold. Inmiddels wachten beide broers al tien jaar op excuses van de ander. De twee gezinnen deden diverse bemiddelingspogingen en schakelden uiteindelijk dit programma in. Maar zelfs Bert kon de boel niet redden: zijn lijmpoging mislukte.

Mijn vriend komt terug van het squashen, zet zijn sporttas in de hoek en begint enthousiast te vertellen. Hij heeft vet gewonnen, maar kreeg het niet cadeau. Ik heb geen

OKÉ? DOEN!
TOEDELEDOK!!



zin in zijn verhaal over hoe hij een 2-1-achterstand wist om te buigen en uiteindelijk glorieus met 3-2 won. Goh, hoezee. Ik geef hem een hooghartige *silent treatment* en doe alsof ik helemaal opga in de televisie. Daarna sta ik op met de mededeling dat ik nog even moet werken. **Mijn silent treatment is in feite een mini-Jan-en-Joop.** De uitkomst is namelijk hetzelfde: niemand heeft gekregen wat hij wilde. Jan mist zijn broer Joop en Joop mist zijn broer Jan, omdat ze nog altijd niet met elkaar praten. Ik krijg niet de leuke avond waar ik zin in had. Mijn vriend is zich van geen kwaad bewust, maar zit ineens opgescheept met een nukkige vriendin met een streepmond.

Rewind. Wat gebeurde hier nou eigenlijk?

Het begon ermee dat het anders liep dan ik had verwacht. Ik ging er blind van uit dat mijn vriend net zoveel zin zou hebben in onze avond op de bank met Bert en wijn als ik. Toen hij liever ging squashen voelde ik me een beetje afgewezen. Ik wilde hem laten merken dat ik me niet fijn voelde, dus zei ik dat ik nog moest werken. Maar dat is natuurlijk een heel onduidelijke boodschap. Met deze opmerking wijs ik mijn vriend af, maar ik krijg nog steeds niet wat ik wil: aandacht en een fijne avond samen.

In het voorbeeld van Jan en Joop verloopt het eigenlijk net zo. De broers houden van elkaar, maar zitten vast in hun eigen mening en overtuiging. Joop vindt dat Jan zijn excuses moet aanbieden en Jan vindt dat Joop zijn excuses moet aanbieden. Beiden vinden van elkaar dat de ander de eerste stap moeten zetten. Doordat ze daar stug aan vast blijven houden, doet geen van beiden iets en voelen ze zich allebei boos en gefrustreerd.

Vroeger was ik inderdaad gaan werken en zou ik de rest van de avond niks meer tegen mijn vriend hebben gezegd. Hij zoekt het maar uit, moet hij maar niet gaan squashen. Maar ik weet dat ik dan pissig en half afgeleid op mijn

toetsenbord zou zitten te rammen en vervolgens ongelukkig in bed zou liggen. En dat wil ik niet meer. Dit noem ik de ongeluksroute. Gelukkig herken ik dat gedrag nu bij mezelf en kan ik op tijd bijsturen.

Terwijl ik boos wegloop draai ik me ineens om en zeg: 'Wat een onzin, ik hóéf helemaal niet te werken.' Ik wilde een leuke avond samen met hem, en dat wil ik nog steeds. Dus hoewel het anders loopt dan ik hoopte, kies ik voor wat ik in dit boek de geluksroute noem. Ik ga naar hem toe, schenk alsnog dat wijntje in en vertel hem over de leuke afspraak die ik die dag had. Later vertel ik hem ook wat er in mijn hoofd gebeurde toen ik hem met zijn sporttas zag staan terwijl ik me zo verheugd had op de avond. We lachen er samen om. **De geluksroute redt onze avond.**



Om beter te leren omgaan met sociaal gedoe, bekijken we in dit hoofdstuk hoe gedoe ontstaat en wat de gevolgen ervan zijn. Het doel is om de aanleidingen voor sociaal gedoe te leren herkennen en die in het ideale geval te vermijden. Maar als vermijden niet lukt en je toch een keer tegen sociaal gedoe aanloopt, is het al mooi dat je het herkent. Daardoor is het makkelijker om er weer uit te komen.

Sociaal gedoe ontstaat als iets anders loopt dan je had verwacht of anders loopt dan in jouw ogen gepast of normaal is. Je hebt een oordeel over de situatie omdat je die vergelijkt met het ideale plaatje dat jij in je hoofd hebt. Soms

ontstaat sociaal gedoe doordat een situatie je doet denken aan iets vervelends dat je in het verleden is overkomen; dan vergelijk je de situatie met het verleden en krijg je een rotgevoel. Vaak zijn het dus niet de omstandigheden die gedoe veroorzaken maar het feit dat je de huidige situatie vergelijkt met de situatie in je hoofd.

Dit zorgt ervoor dat je je ongemakkelijk of boos voelt. Als mensen zeggen dat ze niet boos zijn, maar ‘verbaasd’ of ‘verrast’, zijn ze vaak wel degelijk geïrriteerd of boos. ‘Verbazing’ uiten is dan niets anders dan een keurig verpakte vorm van pissig-zijn.

Stel je eens de volgende situaties voor:

- Je leidinggevende geeft je niet het compliment waarop je had gerekend terwijl je zo hard je best hebt gedaan.
- Je beste vriendin luistert nauwelijks naar je verhaal en begint direct over haar eigen werk.
- Je vriend heeft niet gekookt, terwijl jij na een drukke werkdag had verwacht thuis te komen in een naar heerlijk eten geurend huis.
- Je moeder is keer op keer teleurgesteld dat ze te weinig van je hoort terwijl je 2x per week belt.
- Je aannemer zou deze week je badkamer afmaken, maar laat wederom niets van zich horen.

In principe hoeven dit soort situaties geen groot probleem te zijn. Veel van dit soort gevallen, misschien wel tientallen per dag, leg je naast je neer. Maar soms lukt dat niet. Dat kan met van alles te maken hebben: met je eigen gevoeligheid, normen, je bui, maar ook met het soort relatie. Je krijgt dan een rotgevoel en je reflexen nemen het over. Als je blijft luisteren naar je reflexen begin je al snel aan de ongeluksroute. Die leidt uiteindelijk altijd tot verwijdering. Maar je kunt ook de richtingaanwijzer naar een an-

dere route volgen, naar de geluksroute, en die leidt juist tot minder frustratie en soepel contact.

De ongeluksroute



Wanneer een situatie niet overeenkomt met het beeld dat jij in je hoofd had, en het reflexdeel van je brein neemt het over, dan beland je — als je niet ingrijpt — op de ongeluksroute. Omdat je je hele leven al hetzelfde hebt gereageerd is dit patroon in je hersenen een soort olifantenpad geworden. **Het reflexdeel van het brein is dan ook dé grote boosdoener bij sociaal gedoe.**

Dit neemt niet weg dat het een essentieel onderdeel is van het brein, dit deel was zelfs lange tijd noodzakelijk om te overleven. In de prehistorie was de overlevingskans laag, en sociaal gedoe was wel het laatste waar men tijd voor had. Het reflexbrein waarschuwde voor vijanden als leeuwen, slangen, sneeuwstormen, moerassen, giftige besjes en naburige vijandelijke stammen. Het reflexdeel draaide overuren. Je moest op tijd kunnen vluchten (flight), het gevecht aangaan (fight), of soms doodstil zitten (freeze) om al die gevaren te trotseren. Het reflexdeel stond daarom altijd aan.

Tegenwoordig is dat niet meer nodig — we zijn immers niet meer constant in levensgevaar. Toch reageert het reflexdeel nog altijd met een van die drie basisreacties op gevaar. Alleen is gevaar niet langer een hongerige beer, maar (indirect) te weinig likes op een Instagrampost, collega's die iets totaal anders willen dan jij, je zoon die niet achter zijn PlayStation vandaan te krijgen is, iemand die commentaar heeft op jouw manier van timmeren of je vriend die gaat squashen terwijl jij met hem tv wilde kijken. Kortom: als jij je rot voelt, dan ziet het reflexbrein gevaar en reageert daarop met een moderne versie van flight, fight of freeze.



ONGELUKSROUTE

An illustration of a person with short, dark hair tied in a bun, wearing a dark blue sweater and glasses. They are standing in a landscape with a reddish-orange sky and ground. To their right is a white signpost with two arrows pointing in opposite directions. The top arrow points right and is labeled 'ONGELUKSROUTE' (Dutch for 'Route to Misfortune'). The bottom arrow points left and is labeled 'GELUKSROUTE' (Dutch for 'Route to Fortune'). The person is looking towards the right arrow. In the background, there are stylized, rounded trees and a small bush at the base of the signpost.

GELUKSROUTE

JOUW GELUKS ROUTE

Stap 1

Jouw bestemming bepalen

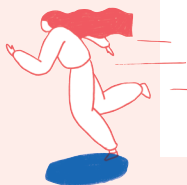
Wat is belangrijk voor mij in het contact?



Stap 2

Gevaren op de weg

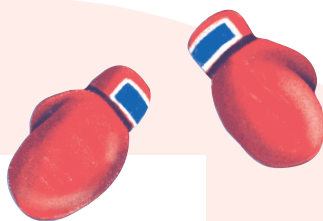
Fight, flight, freeze. Hoe ziet mijn reactie eruit?



Stap 3

Pitstop: stoppen met vechten

De zin die ik tegen mezelf ga zeggen:





Stap 5

Geluksstappen zetten

- ☐ Veranderen door gesprek
☐ Veranderen door doen
☐ Accepteren

2. Hoe?

3. Welke mogelijke obstakels?

4. Wat ga ik daaraan doen?

5. Wie vertel ik over mijn geluksstap?

Stap 4

Uitkijkpunt: hoe-kan-dit?

Actie van mij: → Reactie van ander?

.....

.....

Actie van de ander: → Reactie van mij?

.....

.....

