

PSYCHOLOGIE

MAGAZINE

nummer 7/8 - 2017 - € 6,50

EXTRA DIK
ZOMER-
NUMMER

Zo kun
je groeien na
verlies

HET JAAR DAT IK
EEN VROUW WERD
Dagboek van een transgender

FAMILIE-
RITUELEN
GEVEN JE KIND
EEN STEVIGE BASIS

4 manieren
om je relatie
te verdiepen

MAAK JE HOOFD VRIJ

LAAT PERFECTIONISME LOS > RUIM JE
VERLEDEN OP > WORD STERKER DAN
JE SMARTPHONE



Natuurlijker leven
geeft nieuwe energie (pag. 18)



Vrijheid in je hoofd

Wil je tegenslagen beter aankunnen? Je minder druk maken over wat anderen van je vinden? Volgens de boeddhistische psychologie is onthechting daarop het antwoord – een levenshouding waarbij je geluk minder afhankelijk wordt van materie, status en verwachtingen.

tekst: peggy van der lee // test: marloes blom // beeld: kelly nederlof



Kalm als een boeddha

GZ-psychologe **Marianne**

Boot liep laatst een hersenschudding en een gebroken pols op. 'Vroeger dacht ik in dit soort situaties: waarom heb ik dit nu weer? Het moest opgelost, weg – alsof je zo'n hersenschudding weg kunt denken. Tegenwoordig doe ik wat ik doen moet – gips erom, controle bij de neuroloog – en wind me er verder niet over op.' De boeddhisten noemen dat 'onthecht zijn': je staart je niet blind op hoe het leven zou moeten zijn. Boot leerde onthecht zijn door te mediteren: 'Ik ben nu veel minder in gevecht met alles wat er gebeurt.'



//Pagina 38: Doe de test en ontdek hoe onthecht je zelf bent



Op 27-jarige leeftijd gaf toenmalig Loïs Lane-oprichter Tijn Touber alles op wat hij had opgebouwd. Zijn band was zo succesvol en hij had zich zo geïdentificeerd met zijn rol als popster, dat hij steeds verder verwijderd raakte van wie hij eigenlijk was. De status, de verslavingen en al die andere ongezonde gewoonten waaraan hij zich was gaan hechten, hij wilde ervanaf. Touber zag maar één manier om zichzelf terug te vinden: radicaal loskomen van alles. Hij stapte uit de band, verbrak zijn relatie en leefde veertien jaar lang sober en teruggetrokken in Amsterdam, zonder drank, drugs of seks.

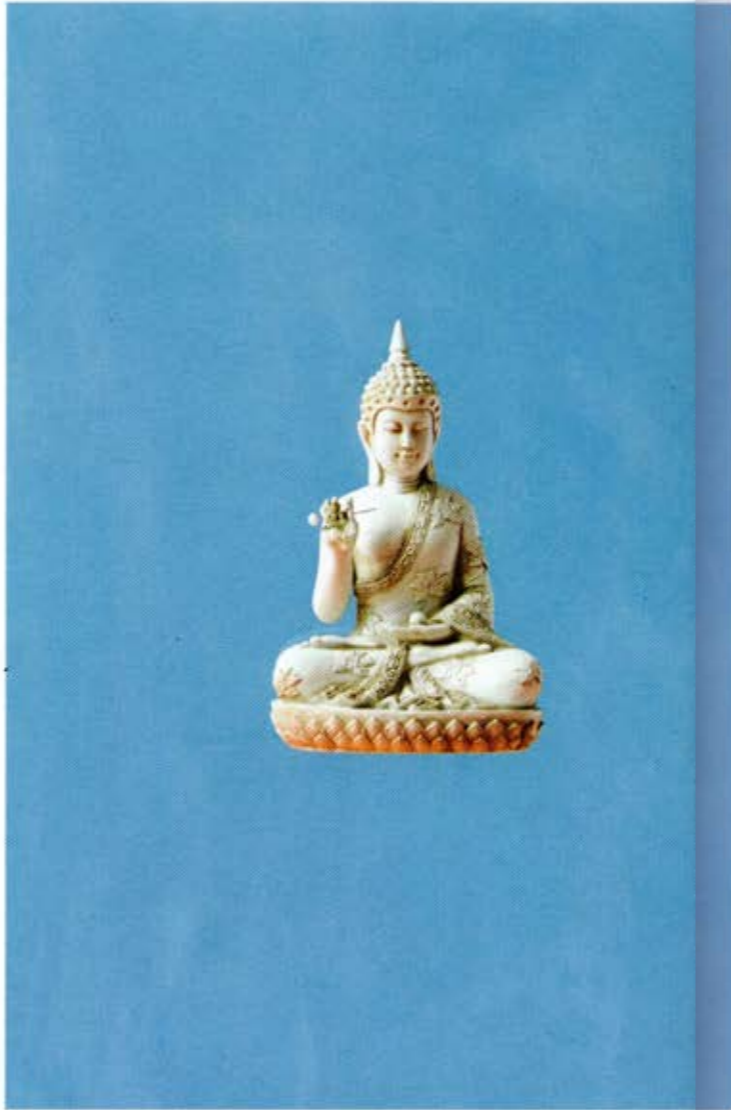
Veel mensen stellen zich bij onthechting voor dat je alle spullen de deur uit doet, of dat je je afzondert in een hutje op de hei. Je verbreekt alle banden, hebt niemand meer nodig. Maar volgens GZ-psycholoog Marianne Boot, die haar kennis van het boeddhisme inzet in haar therapeutische praktijk, klopt dat beeld niet: 'Onthecht leven voltrekt zich gewoon tussen het uitruimen van de vaatwasser en het naar je werk fietsen door.'

MATERIE EN STATUS

Wat is volgens de oude boeddhistische leer de kern van onthecht zijn? Psychologen Baljinder Sahdra en Phillip Sha-

ver van de Universiteit van Californië raakten er zo door gefascineerd dat ze samen met hoogleraar sociale en gezondheidspsychologie Kirk Warren Brown in de boeddhistische geschriften doken, en op bezoek gingen bij talloze boeddhistische leraren, schrijvers en geleerden. Was er een manier om in kaart te brengen wat onthechting inhoudt? En wat zouden wij hier in het Westen, met onze hang naar materie, zekerheid, status en erbij horen, ervan kunnen leren? Of is onthechten een vaardigheid die het leven ons hier, in het Westen stiekem ook wel leert, als we met de jaren dierbaren verliezen en onze gezondheid achteruitgaat?

En terwijl de psychologen luisterden naar boeddhisten als Alan Wallace, Bhikkhu Bodhi en Pema Chödrön leerden ze eerst wat het tegenovergestelde is van onthecht zijn: gehecht of vastgegrepen zijn. Het Tibetaanse woord *shenpa* staat voor de impulsieve reactie die opkomt als de dingen niet gaan zoals we wilden, hoopten of verwachtten. Als je eindelijk een dagje uitgaat en het regent. Als je partner niet ziet dat je naar de kapper bent geweest. Je geliefde bureu verhuizen. Je ziek wordt. 'Zelfs een vlek op je trui kan je dat gevoel al bezorgen,' schrijft Pema Chödrön in een blog. Elke dag, elk uur komen die momenten voorbij.



ONTHECHTEN IN 5 STAPPEN

1 Heb begrip voor je eigen reacties

De basis voor onze gehechtheid ligt in onze jeugd. Daar waar we niet gezien of gehoord werden, raakten we gewond en ontwikkelden we 'rode knoppen'. Als je ouders vroeger nooit tijd voor je hadden, of je niet mee mocht doen met je klasgenoten, kunnen ook nu nog in vergelijkbare situaties alarmbellen afgaan. Psycholoog Marianne Boot: 'Als kind kun je pijn nog niet goed verdragen. Wie gewond raakt, trekt zich vaak terug. Je erkent niet wat je werkelijk voelt, maar ontwikkelt patronen en gewoonten als reactie op de rode knoppen.'

2 Herken je rode knoppen

Iemand die altijd te horen kreeg 'Jij kan dat toch niet', of die gepest werd, heeft in het latere leven vaak aan een lelijke blik van een ander al genoeg om te denken: zie je wel, ik kan het niet, of: ze vinden me stom. Boot: 'Op zo'n moment wordt er op een rode knop gedrukt. Als je vervolgens in een kramp schiet, somber wordt, wilt drinken, een onbedwingbare drang naar chocola krijgt, boos wordt of moedeloos, ga dan eens goed na wat er zojuist gezegd werd of gebeurde.'

3 Voel de pijn

'Als volwassenen kunnen we pijn wél verdragen, maar de meesten van ons hebben dat nog niet door,' zegt Marianne Boot. We blijven zoeken naar manieren om gezien te worden. Door onze collega's of partner, of door onze baas – omdat we denken dat we daar afhankelijk van zijn. Boot: 'In feite is er een update van je werkwijze

nodig. Het enige wat je hoeft te doen als er op een rode knop gedrukt wordt, is stilstaan bij je gevoel.' En om te voorkomen dat ons hoofd met dat gevoel aan de haal gaat, en 'als een kop zonder kip' weer een oplossing gaat zoeken, is het volgens Boot op zo'n moment belangrijk om je denken als het ware in je lichaam te laten vallen. Om uit je hoofd naar je gevoel te gaan. En te merken dat dat gevoel best te dragen is. 'Omdat onze kwetsuren er mogen zijn, ontspannen ze zich,' verduidelijkt Boot. 'Dat lukt niet altijd in je eentje. Zijn de rode knoppen heel heftig en geven ze fysiek veel reactie, dan werk ik met de traumabehandeling EMDR.'

4 Kijk elke dag even terug

Vraag je 's avonds af: op welke momenten schoot ik in een kramp? Op welke rode knop werd er op dat moment misschien gedrukt? Van welk gevoel wilde ik vluchten? Vond ik mezelf tekortschieten? Kon ik het niet verdragen dat iets voorbij zou zijn? Was ik afgunstig? 'Door hier even tijd voor te nemen, zul je de gevoelens uiteindelijk ook op de momenten zelf gaan herkennen,' zegt Boot. 'En zal het steeds beter lukken om te observeren, bij het gevoel te blijven, en verder niets te doen. Een grote eerste stap naar iets meer onthecht leven.'

5 Mediteer vaker

Wie dagelijks mediteert, oefent met het observeren van gedachten en gevoelens, zonder dat ze weg hoeven. Dat vergroot de psychologische flexibiliteit, en helpt je minder reactief te worden, gelijkmoediger en milder.

En steeds gebeurt hetzelfde: een gevoel van spanning komt op en je wilt niet zijn waar je nu bent. Het is een oncomfortabel gevoel waar we vanaf willen, dus wenden we ons tot eten, drank, drugs, seks, shoppen, werk, klagen, gemene dingen zeggen of overkritisch zijn. Volgens psycholoog Marianne Boot worden die reacties opgeroepen door 'rode knoppen': gevoeligheden die ontstaan zijn doordat we in onze jeugd niet gezien of gehoord werden. Als therapeut leert ze haar cliënten die te herkennen. 'Wie onthecht is, is uiteindelijk in staat die knoppen te observeren op de momenten waarop ze

ingedrukt worden, het ongemakkelijke of pijnlijke gevoel gewoon te laten bestaan en zich er niet meer door te laten meeslepen.'

DOOR UPS EN DOWNS

'Onthecht zijn kan gezien worden als psychologische flexibiliteit,' schrijven de Californische onderzoekers naar aanleiding van hun zoektocht, 'daar waren de achttien boeddhistische experts die we spraken het roerend overeens.' Wie psychologisch flexibel is, is bereid om vervelende gevoelens te ervaren, kan afstand nemen van de gedachten die daarbij opkomen en is in staat om zichzelf met mildheid en

compassie, van een afstandje te bekijken. Psychologische flexibiliteit maakt het mogelijk onze aandacht te richten op het heden: hè, waarom ben ik nou weer zo boos geworden op mijn partner, terwijl ik hem eigenlijk wel begrijp, en helemaal niet zo tekeer wil gaan? Marianne Boot: 'We zijn vaak zo gericht op het oplossen of wegwerken van vervelende gevoelens dat we makkelijk anderen de schuld geven: mijn partner is ook zo slordig. Of we slaan we onszelf overdreven voor de kop: wat ben ik toch *bitchy!* Als je naar je emoties kijkt met een onthechte houding, kun je dat er allemaal buiten laten en alleen stilstaan bij je gevoel: ik

nen de mensen om zich heen in hun eigen vaardigheid om te kunnen kiezen. 'Als mensen onthecht zijn, is hun gevoel van welzijn onvoorwaardelijk: het hangt niet af van bepaalde omstandigheden,' vatten Sahdra en haar collega's samen.

HOUDEN VAN ANDEREN

Maken onthechte mensen zich dan helemaal niet druk om een leuke baan of hun gezondheid? 'Die misvatting heerst inderdaad weleens,' zegt Boot, 'alsof het mensen die onthecht zijn allemaal niet uitmaakt. Maar als je leert te accepteren wat zich voordoet, heb je ook meer ruimte om wijze beslissingen te nemen en te doen wat er gedaan moet worden. Zoals studeren voor een baan of goed voor je gezondheid zorgen. Mensen die onthecht zijn, hebben juist zorg en aandacht voor zichzelf en de anderen. Alleen: als het tegenzit en

als kind ouders had die er voor je waren als je ze nodig had. Daardoor ontwikkel je een stabiel idee van jezelf als iemand van wie gehouden wordt, en voor wie anderen willen zorgen. Dat draagt weer bij aan een positief gemoed en een gezonde zelfwaardering, en door die lens bekijk je ook je andere relaties – op het werk, in vriendschappen, in de liefde. Wie die veiligheid moest missen, raakt onveilig gehecht en weet nooit zeker of hij of zij wel de moeite waard is om van te houden. 'Vastgrijpen' aan materiële zaken of status lijkt veel harder nodig als je ouders had die extreem wisselend beschikbaar waren: de kans weer genegeerd of aan de kant gezet te worden, ligt op de loer.

VOOR IEDEREEN

Maar we herkennen allemaal wel iets in dat vastgrijpen en dus is het voor iedereen mogelijk om er wat bewuster van te worden. 'Alleen die bewustwording geeft al ruimte,' zegt therapeut Boot. Om een beetje meer onthecht te leven, zijn extreme stappen volgens haar helemaal niet nodig. Dat ontdekte ook Tijn Touber, die zijn kennis na veertien jaar teruggetrokken leven uiteindelijk meenam naar het 'gewone' leven – omdat ook hij zag dat juist dáár de uitdaging lag. Boot: 'Wat nodig is: dat je naar jezelf wilt en kunt kijken, en durft te voelen wat er speelt. Waarom reageer ik zoals ik reageer? Vaak ligt er pijn onder die we niet hebben leren verdragen, en die we met onze automatische reacties proberen te vermijden. Het is ronduit fantastisch om te ontdekken dat je helemaal niet hóéft te reageren zoals je altijd reageert. Ook voor de mensen om je heen.' //

Marianne Boot is GZ-psychologe en heeft een praktijk voor psychologie en boeddhisme, precieshier.nl

Bronnen: B. Sahdra, P. Shaver en K. Brown, A scale to measure nonattachment: A buddhist complement to western research on attachment and adaptive functioning, Journal of Personality Assessment, 2010 / T. Touber, Spoedcursus verlichting, A.W. Bruna LeV, 2010

baal. Of: ik ben verdrietig. Dat schept ruimte om je een volgende keer – zonder al dat drama – anders op te stellen in eenzelfde situatie.'

Wie juist zeer gehecht is, is volgens de boeddhistische experts gefixeerd. Op krijgen wat je hebben wilt, op doen wat je van jezelf moet doen. Gehechte mensen voelen een interne druk om zaken als een goede carrière, een gezond lijf, status, een mooie relatie of een prettig imago te verwerven of vast te houden, pijn te vermijden en dingen

Wie onthecht is, voelt minder druk om een imago op te houden

te veranderen zodra ze niet in het plaatje passen. 'Mensen die onthecht zijn, hebben die fixatie niet,' schrijven de onderzoekers. Daarnaast zijn ze gelijkmoedig. Ze laten zich niet de hele tijd meesleuren door allerlei emotionele ups en downs – of het nou regent of de zon schijnt. 'Wie onthecht is, hoeft niet overal meteen op te reageren. Onthechten herstellen sneller als ze van streek zijn geweest. Ze leven met een gevoel van gemak.' Mensen die heel gehecht zijn, kunnen bovendien bezitterig zijn, zich mensen en spullen toe-eigenen. Onthechte types geven anderen meer ruimte. Ze ondersteu-

een nieuwe baan niet leuk blijkt, zijn ze flexibel genoeg om hun emotionele welzijn er niet vanaf te laten hangen. En hoe zit het met relaties, kun je van mensen houden als je onthecht bent? Boot: 'Als je ontspannen kunt zijn met jezelf, kun je ook ontspannen zijn met anderen. De behoefte om anderen te veranderen verdwijnt. Daardoor komt er juist meer ruimte voor intieme relaties.' Uit de test die de Californische psychologen uiteindelijk ontwikkelden, bleek dat mensen die hoog scoorden op *non attachment* ook empathischer, genereuzer en sociaal meer verbonden zijn. Onthecht raken is makkelijker als je

TEST HOE ONTHECHT BEN JE?

Hoe minder je je vastklampt aan materie, zekerheid, relaties en status, hoe steviger je in het leven kunt staan, zeggen boeddhisten en psychologen. Doe de test om te ontdekken hoe onthecht je al bent.

Geef bij elke bewering aan in welke mate die bij je past.

- | | |
|--|---|
| 1 Ik kan accepteren wat er gebeurt in mijn leven en blijf niet hangen in wat geweest is | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 2 Ik kan gevoelens van spijt en ontevredenheid over het verleden loslaten | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 3 Ik merk dat ik kalm en/of gelukkig kan zijn, zelfs als dingen niet gaan zoals ik het wil | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 4 Ik vind het moeilijk om successen van anderen te erkennen als ze beter presteren dan ik | <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 |
| 5 Ik sta onbevangen tegenover dat wat op mijn pad komt, ook als het op dat moment niet goed uitkomt | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 6 Ik kan genieten van prettige ervaringen zonder dat ik wil dat ze eindeloos duren | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 7 Als zich problemen voordoen, voel ik de behoefte om eraan te werken, ik word er niet snel neerslachtig van en ze ontmoedigen me niet | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 8 Ik kan genieten van mijn bezittingen, maar raak niet overstuurd als ze beschadigd of vernield worden | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 9 De hoeveelheid geld die ik heb is niet belangrijk voor mijn identiteitsgevoel | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 10 Ik doe niet enorm mijn best om mijn negatieve eigenschappen of fouten te verbergen of ontkennen | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 11 Ik accepteer mijn tekortkomingen | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 12 Ik kan genieten van mijn familie en vrienden maar zal me niet aan hen vastklampen | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 13 Als dingen niet gaan zoals ik voor ogen heb, raak ik overstuurd | <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 |
| 14 Ik kan genieten van de mooie momenten zonder me verdrietig of gefrustreerd te voelen als ze voorbij zijn | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 15 Ik kan plezier putten uit andermans prestaties zonder afgunstig te zijn | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 16 Ik merk dat ik gelukkig kan zijn, bijna ongeacht wat er gaande is in mijn leven | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 17 In plaats van moeilijkheden in het leven te vermijden of ontkennen, zie ik ze onder ogen | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 18 Ik ben bereid om na te denken over mijn fouten en vergissingen uit het verleden | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 19 Ik staar me niet blind op een 'ideaal' of 'perfect' leven | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 20 Ik vind het prima om een alleedaags, minder dan perfect mens te zijn | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 21 Ik sta onbevangen tegenover gedachten en gevoelens die in me opkomen, zelfs als ze negatief of pijnlijk zijn | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 22 Ik zie wat mijn eigen problemen en tekortkomingen zijn en geef niet snel iemand anders of iets anders daarvan de schuld | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 23 Na een prettige ervaring heb ik er geen moeite mee om over te gaan tot de orde van de dag | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 24 Ik word vaak in beslag genomen door gevaren of angsten | <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 |
| 25 Ik ben niet bezitterig tegenover de mensen van wie ik houd | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 26 Ik klamp me niet vast aan de mensen van wie ik houd en kan ze loslaten als ze willen gaan | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 27 Ik heb niet het gevoel dat ik moet ontsnappen aan nare ervaringen, of dat ik die moet vermijden | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 28 Ik kan het zonder schaamte of verlegenheid toegeven wanneer ik tekortschiet | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 29 Na een groot verlies voel ik verdriet, maar ik raak niet overweldigd of helemaal ondersteboven, en ik ben nog in staat om te voldoen aan de eisen die het gewone leven aan me stelt | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |
| 30 Ik ben niet bezitterig over de dingen die ik heb | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 |

TOTAALSCORE

Sterk mee oneens
Redelijk mee oneens
Enigszins mee oneens
Enigszins mee eens
Redelijk mee eens
Sterk mee eens

Sla om voor een verklaring van je score

SCORE

108 of minder punten: lage score

Je bent minder onthecht dan gemiddeld. Je hebt de neiging om je vast te klampen aan bepaalde ideeën, dingen of personen. Als je ze hebt, wil je ze houden, en als je ze niet hebt kun je je erop blindstaren om ze te behalen – denk aan: een mooi lijf, een groot huis of die perfecte partner. **Volgens de boeddhistische psychologie is zo'n fixatie ongezond, omdat het leven veranderlijk is.** Wat je hebt, kan altijd verdwijnen. Mensen worden nu eenmaal oud en ziek en gaan dood. Als je je aan zaken en personen vastklampt, is de kans groter dat je last krijgt van ongezonde gevoelens als verlatingsangst en bezitterigheid. Ben je extreem gehecht, dan kan dat ertoe leiden dat je voortdurend heen en weer schippert tussen jezelf verheerlijken en jezelf naar beneden halen. De meeste mensen raken vanzelf meer onthecht naarmate ze ouder worden. **De ups en downs die je meemaakt zijn allemaal gelegenheden waarbij je ervaart dat je invloed maar beperkt is.** Van

ervaringen zoals ontslag, ziekte en het verlies van naasten leer je om het leven meer te nemen zoals het komt. Ook het krijgen van kinderen maakt dat je leert meer mee te bewegen met de stroom; ouders scoren hoger op onthecht zijn dan personen zonder kinderen. Wil je je graag wat minder hechten aan personen, dingen en omstandigheden – en je wat stabielere voelen? Volg dan het stappenplan op pagina 41.

156 of meer punten: hoge score

Je bent meer onthecht dan gemiddeld. Je gevoel van welzijn hangt niet af van anderen of van omstandigheden, en je staat daardoor realistisch in het leven. **Je koestert geen ideaalbeeld van hoe jijzelf, anderen en de wereld zouden moeten zijn.** Je bent je ervan bewust dat het leven nu

eenmaal gepaard gaat met hobbels. Juist doordat je je dat realiseert, kun je flexibel meebewegen met dat wat er op je pad komt. Dat betekent niet dat je passief bent: je bent goed in staat om (realistische) doelen te stellen voor jezelf, en kunt jezelf ook motiveren die te behalen – je bent misschien best prestatiegericht. Je bent gewend om je eigen gang te gaan, maar bekommert je ook om anderen. Onderzoek onder ruim 1800 Australische tieners toonde dat zij die hoog scoorden op onthechting door hun leeftijdsgenoten als vriendelijker en behulpzamer werden bestempeld, en dat ze beter in de groep lagen.

Een hoge mate van onthecht zijn gaat gepaard met allerlei gezonde trekjes. Zo ben je mindful – je kunt goed je gevoelens accepteren zonder dat je daarbij de drang voelt er direct iets mee te moeten doen. Je hebt een gezonde eigenwaarde. Je krabbelt beter op na tegenslag en veroordeelt jezelf minder erg, dus je hebt meer zelfcompassie. Personen die hoog scoren op onthechting blijken ook vaker extravert en weinig neurotisch te zijn. Ze staan tevredener in het leven en hadden minder vaak last van gevoelens van depressie, angst en stress.

Hoe je aan die hoge mate van onthecht zijn komt? Misschien ben je meer onthecht geraakt door veel te mediteren. Het kan ook zijn dat je door bepaalde heftige levenservaringen, zoals het verlies van een baan of van een dierbare, hebt ervaren hoe veranderlijk het leven is – en daardoor meer onthecht bent geraakt.

109-155 punten: gemiddelde score
Scoor je niet laag en niet hoog? Dan ben je gemiddeld gehecht. Dat wil zeggen dat je doorgaans best in staat bent om mee te bewegen met de stroom, maar je kunt soms geneigd zijn om je blind te staren op het behouden of behalen van bepaalde materiële zaken of relaties.

Dit is een vertaling van de *Nonattachment Scale (NAS)*, ontwikkeld door de Amerikaanse psychologen Baljinder Kaur Sahdra, Phillip R. Shaver en Kirk Warren Brown. Vragen 2, 6, 7, 12, 15, 19 & 23 vormen samen ook de verkorte *Nonattachment Scale (NAS7)*.