

Brené Brown, De kracht van kwetsbaarheid

2012 Daring Greatly

Uittreksel 3

Paul van Tongeren, 24 juli 2014

Gefundeerde theorie benadering

- Theorie: een verzameling onderling gerelateerde constructen of begrippen, definities en stellingen die, door de relatie tussen variabelen te specificeren, een systematische kijk biedt op verschijnselen, met als uiteindelijk doel het verklaren en voorspellen van die verschijnselen.
- Datgene wat van belang is voor de onderzoeksdeelnemers staat centraal. Het ontwikkelen van theorieën die gefundeerd of gegrond zijn in de werkelijke ervaringen van mensen. Gaan uit van een onderwerp. Laten deelnemers het probleem definiëren.
- Vijf bouwstenen: theoretische sensitiviteit, theoriegerichte gegevensverzameling, codering van gegevens, theoretische memo's, sorteren van gegevens.
- 1280 deelnemers. Drie onderling gerelateerde theorieën met meerdere kerncategorieën en vele dimensies binnen iedere categorie.

Rode lijn

- Verbondenheid is de reden voor ons bestaan en geeft ons leven richting en zin.
- 'Angst voor gebrek aan verbondenheid' is de grootste angst. Dat we geen liefde en verbondenheid waard zijn.
- Deze zorg kunnen we wegnemen door meer inzicht te krijgen in onze kwetsbaarheden en door empathie, moed en compassie (=schaamtebestendigheid).
- Om ons kwetsbaar op te stellen, moeten we ervoor zorgen dat we bestand zijn tegen gevoelens van schaamte.
- We moeten ons kwetsbaar opstellen als we bezield willen leven.

Bezield leven

- Onderzoeken wat als schaamte en schaarste afwezig is. 'Bezield leven'. Mensen die met hart en ziel leefden en liefhadden, ondanks de risico's en onzekerheid die dat met zich meebracht. Gepubliceerd in "De moed van imperfectie".

- Tien wegwijzers voor bezield leven (uit De moed van imperfectie, The gifts of imperfection):

Laat je angst voor wat anderen vinden los	Kies voor authenticiteit
Laat je perfectionisme los	Vergroot je zelfcompassie
Laat zelfverdooving en machteloosheid los	Ontwikkel meer veerkracht
Laat je gevoel van schaarste en angst voor het duister los	Cultiveer dankbaarheid en geluk
Laat je behoefte aan zekerheid los	Vertrouw op je intuïtie en durf te geloven
Laat de neiging je met anderen te vergelijken los	Geef je creativiteit de ruimte
Laat uitputting als statussymbool en productiviteit als maatstaf voor eigenwaarde los	Neem de tijd om te spelen en te ontspannen
Laat stress als leefstijl los	Breng kalmte en stilte in je leven
Laat je onzekerheid en je opvattingen over wat je zou moeten doen los	Streef naar zinvol werk
Laat het idee dat je altijd beheerst moet zijn en 'normaal' moet doen los	Lach, zing en dans
Verval niet in het men	Wees een kunnen-zijn

- Bezield leven:

1. Leven vanuit het gevoel dat je de moeite waard bent
2. Wat ik vandaag ook doe of laat, ik ben genoeg
3. Ik ben niet perfect, ik ben kwetsbaar en soms bang
4. Ik ben ook moedig
5. Ik ben het waard liefde te ontvangen en erbij te horen. Eigenwaarde.

- Gebaseerd op:

1. Liefde en het gevoel erbij te horen zijn basisbehoeften.
2. Degenen die liefde geven, liefde ontvangen en verbondenheid ervaren, zijn er gewoonweg van overtuigd dat ze liefde en verbondenheid waard zijn
3. De overtuiging dat je het waard bent moet je aan werken.
4. Bezielde mensen streven een leven te leiden dat gekenmerkt wordt door moed, compassie en verbondenheid.
5. Kwetsbaarheid als katalysator voor moed, compassie en verbondenheid.

Verbondenheid / betrokkenheid

- Verbondenheid is de reden van ons bestaan.
- Bestuderen van verbondenheid > mensen begonnen te praten over teleurstellingen, bedrog, schaamte, en de angst geen echte verbondenheid waard te zijn.
- Gebrek aan betrokkenheid leidt tot schaamte en raakt aan onze grootste angst: de angst om verlaten te worden, en geen liefde en verbondenheid waard te zijn.
- Verbondenheid: de energie die ontstaat tussen mensen wanneer zij zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen: wanneer ze zonder te oordelen en beoordeeld te worden kunnen geven en ontvangen.
- Erbij horen: het aangeboren menselijke verlangen om deel uit te maken van een groter geheel.
- Om verbondenheid in ons leven te ervaren, zullen we uiteindelijk grenzen moeten stellen, minder tijd en energie steken in uitsloverij en het voor ons winnen van mensen die er niet toe doen, en het belang moeten onderkennen van werken aan het ontwikkelen van verbondenheid met familie en vrienden.

Relatie en liefde

- Essentieel in relatie: kwetsbaarheid, liefde, humor, respect, ruziën zonder elkaar schaamte te bezorgen en samenleven zonder elkaar verwijten te maken.
- Liefde: groeit wanneer we onszelf ten diepste laten zien en kennen, met al onze kwetsbaarheden en krachtige kanten, en wanneer we de spirituele verbondenheid die daaruit voortkomt bekronen met vertrouwen, respect, vriendelijkheid en genegenheid.
- Liefde is niet iets wat we geven of krijgen, maar iets wat we koesteren en aankweken, een verbondenheid die alleen kan groeien wanneer de basis daarvoor in allebei aanwezig is.
- We kunnen niet meer van anderen houden dan van onszelf.
- Geen schaamte, verwijten, gebrek aan respect, verraad en onthouden van genegenheid.

Kwetsbaarheid

- Wat
 - Als we voelen zijn we kwetsbaar. Negatieve en positieve emoties.
 - Kwetsbaarheid is niet goed of slecht.
 - Kwetsbaarheid is onzekerheden trotseren, risico's nemen en je emotioneel blootgeven.
 - Vereist grenzen en vertrouwen. Met wie we een relatie hebben ontwikkeld die het gewicht van onze relatie kan dragen. Vertrouwen wordt knikker voor knikker opgebouwd. Investeren. Kip en ei: vertrouwen en kwetsbaar opstellen.
- Opmerkingen en voorbeelden:
 - Gekwetst, teleurgesteld, bang, dat het allemaal te goed gaat.
 - Houdt iedereen op veilige afstand en zorg dat je altijd een uitweg hebt.
 - Wanneer ik zo intens van iemand hield dat ik geen dankbaarheid en geluk meer kon voelen, maar alleen angst om die persoon te verliezen.
 - Ik maakte het onzekere zeker.
 - Juist zo dol op iemand zijn om raar gedraag. (PvT: vreemd. De norm verandert mijns inziens. Raar dansen is niet objectief raar en iets om je voor te schamen.)
 - Wat geeft een gevoel van kwetsbaarheid: pagina 43.
 - Hoe voelt kwetsbaarheid: pagina 44.
 - Wat zou jij proberen te doen als je wist dat het niet kon mislukken?
 - Liefde is geen overwinningsmars, maar een rauw en haperend loflied.
 - Liefde, creatief werk, overgeven aan mooie momenten ook al gaan ze voorbij.
 - Kwetsbaarheid komt steeds weer bovendrijven als een 'kerncategorie', in proefschrift over verbondenheid, onderzoek naar schaamte, onderzoek naar bezielde leven.
 - Persona, toneelmasker, Jung, hoe wij ons aan de buitenwereld presenteren.
 - Kwetsbaarheid is het laatste wat ik jou in mij wil laten zien, maar het eerste wat ik in jou wil zien.
 - Kinderen 11-13 jaar beginnen andere vormen van zelfbescherming te testen.
 - Je kwetsbaar voelen op momenten van groot geluk, bv bij het bed van slapende kinderen staan.

Kwetsbaarheid, resultaat van niet tonen

- Verdoven van gevoelens van kwetsbaarheid is rampzalig, want het onderdrukt niet alleen de pijn van onze moeilijke ervaringen, maar dempt ook onze ervaringen van liefde, geluk, verbondenheid, creativiteit en empathie.
- Verraad van kwetsbaarheid is geen betrokkenheid, gebrek aan aandacht, verbinding loslaten, niet bereid zijn tijd en energie in de relatie te steken.

Kwetsbaarheid, resultaat

- Resultaat van kwetsbaarheid is meer verbondenheid, vertrouwen en betrokkenheid.
- Om open te staan voor momenten van geluk in ons leven moeten we ons kwetsbaar opstellen. We proberen kwetsbaarheid een slag voor te zijn. We snakken naar meer geluk, maar we kunnen tegelijkertijd de kwetsbaarheid die daarvoor nodig is niet verdragen.
- Pas als we met hart en ziel kunnen ontvangen, kunnen we met hart en ziel geven.

Kwetsbaarheid, wapenen (schilden) tegen

1. Wantrouwen tegenover geluk, altijd op het ergste voorbereid.
 - Wantrouwen tussen 'tragedies voor je zien' tot 'constante teleurstelling'.
 - Het is gemakkelijker om constant met teleurstelling te leven dan teleurstelling echt te voelen. Het voelt kwetsbaarder om zo nu en dan kopje onder te gaan in teleurstelling dan er gewoon steeds in rond te zwemmen. Je offert geluk op, maar je lijdt minder pijn.
 - Achter wantrouwen tegenover geluk zitten gevoelens van schaarste en angst. We hebben geleerd dat we onszelf, door ons open te stellen voor geluk, als het meezit teleurstelling op de hals halen, en als het tegenzit grote rampen.
2. Perfectionisme
 - Plezieren. Presteren. Perfectioneren. Perfectionisme is op de ander gericht: wat zullen ze van me vinden? Verkrijgen van goedkeuring.
 - De overtuiging dat we, als we dingen perfect doen en er perfect uitzien, de pijn van verwijten, afkeuring en schaamte kunnen minimaliseren of voorkomen. Ik ben wat ik

doe en hoe goed ik dat doe. Als ik er perfect uitzie en alles perfect doe, kan ik de pijnlijke gevoelens die schaamte, afkeuring en verwijten veroorzaken, voorkomen of tot een minimum beperken.

- Perfectie bestaat echter niet. Daarom schadelijk. Is verslavend.
 - Is niet kwaliteit, gezonde prestaties en groei. Gezond streven is op jezelf gericht: hoe kan ik beter worden?
 - Perfectionisme is funest voor creativiteit.
 - Kunst is gewoonweg perfect imperfect, de overige categorie
3. Zelfverdooving
- De 'druk-druk-drukstrategie'.
 - Drugsgebruik, alcohol, suiker, FarmVille, slaaptabletten.
 - Schulden, overgewicht, medicijngebruik en verslaafd. Overdosis.
 - Behoefte aan verdooving:
 - Schaamte
 - Spanningen (onzekerheid, grote en vaak onverenigbare aanspraken op hun tijd, een ongemakkelijk gevoel in sociale situaties)
 - Gebrek aan verbondenheid (depressie, eenzaamheid, isolement, vervreemding, leegte).
 - Waar ligt grens tussen plezier of ontspanning en zelfverdooving: Het gaat er niet zozeer om wat je doet, maar waarom je het doet.
4. Strijder of Slachtoffer
- Voortdurend de controle houdt, domineert, macht uitoefent en nooit kwetsbaarheid toont.
 - Jacques D  rri  da en de binaire oppositie (denken in tweetallen van verwante maar tegengestelde begrippen). Schoften en sukkels.
 - Twee groepen: opvoeding of later.
 - Dan voelt het onmogelijk of zelfs levensgevaarlijk om dat wereld beeld los te laten.
5. De schijnwerperteknik
- Stoom afblazen, de loyaliteit en tolerantie in een relatie testen en/of snel een nieuwe relatie smeden.
6. De snelkraaktactiek
- Sociale grenzen van anderen vernielt met intieme informatie en vervolgens snel zo veel mogelijk aandacht en energie meegrist.
7. Zigzaggen
- Je verstoppen, doen alsof, vermijden, uitstellen, rationaliseren, de schuld op anderen schuiven en liegen.
8. Hatelijkheid, cynisme, kritiek, onverschilligheid

Schaamte, wat

- Schaamte is angst voor onverbondenheid. Ik ben niet goed genoeg voor liefde, om erbij te horen of voor verbondenheid. Ik verdien geen liefde. Ik hoor er niet bij. Schaamte is het intens pijnlijke gevoel dat voortkomt uit de overtuiging dat we niet goed genoeg zijn en daarom geen liefde waard zijn en er niet bij horen.
- Schaamte doet echt pijn.
- Schaamte = ik ben slecht.
- Achterhalen door te vragen: Wat zeggen je kwelduivels?
- Zes jaar gewerkt aan theorie wat schaamte is, hoe schaamte werkt en hoe we ervoor kunnen zorgen dat we er beter tegen bestand zijn wanneer we eigenlijk geloven niet goed genoeg te zijn; dat we het niet waard zijn liefde te ontvangen en erbij te horen.
- Schaamte is anders als schuld (wat ik deed was slecht), vernedering (mensen geloven dat een gevoel van schaamte verdiend is, maar vernedering niet) en gêne.
- Schaamte kennen we allemaal. We hebben allemaal een goede en een slechte, een lichte en een duistere kant. (PvT: weer die verabsolutering van normen. Is schaamte een gevoel of een zijn?).
- Schaamte begon als een tweepersoonservaring, maar naarmate ik ouder werd, werd ik er steeds beter in helemaal alleen schaamte op te roepen.

Schaamte, waarvoor

- Schaamtecategorieën: uiterlijk en lichaamsbeeld, geld en werk, moeder-/vaderschap, familie, opvoeding, geestelijke en lichamelijke gezondheid, verslaving, sex, ouder worden, geloof, traumatische ervaringen, een etiket opgeplakt krijgen.
- Wees lief. Maak iedereen gelukkig.
- Vrouwen: Klein, lief, stil en mooi (slank). Wees perfect, niemand boos maken, wees sexy, wees jezelf, vertrouwen, niet te emotioneel, hun mond houden, perfecte moeders en echtgenotes zijn en hun kracht niet laten zien.
- 'Het gaat helemaal niet om vetrolletjes. Daar maken jullie je druk om. Wij niet. Het kan ons geen zak schelen! 'Hou toch eens op met die flauwekul over wat wij denken! Wat wij echt denken is: Hou je van me? Geef je om me? Wil je me? Ben ik belangrijk voor je?
- Mannen: Wees sterk. Gevoelens negeren, geld verdienen, iedereen onder de duim houden, en tot het uiterste gaan om op te klimmen tot boven aan de ladder. 'eenzaam'. Initiatief tot sex nemen.
- Een seksuele afwijzing is het meest beschamende wat een man kan overkomen. Porno: je hebt vijf minuten het idee dat je krijgt wat je nodig hebt, zonder het risico op een afwijzing.
- Dat is omdat hij een klootzak is. Niet omdat hij een man is.
- Het zijn juist mijn vrouw en mijn dochters die me liever zien sterven op het witte paard dan me eraf zien vallen. U zegt dat u ons graag kwetsbaar en echt wil zien, maar kom op, zeg. Daar kunt u helemaal niet tegen. U wordt er beroerd van als u ons zo ziet.
- Schaarste. Cultuurkritiek. Narcisme: zelfoverschatting, behoefte aan bewondering, gebrek aan empathie. Oplossing is niet "doe normaal". Schaamte is oorzaak. Angst om gewoontjes te zijn. Nooit goed genoeg, nooit perfect genoeg, nooit slank genoeg, nooit machtig genoeg, nooit succesvol genoeg, nooit slim genoeg, nooit zeker genoeg, nooit veilig genoeg, nooit bijzonder genoeg. Geen eigenwaarde.

Schaamte, gevolgen

- Schaamte brengt pijn teweeg, waarop overlevingsdeel van ons brein wordt geactiveerd:
 - Fight: tegen anderen in: macht over anderen krijgen, zich agressief gedragen, schaamte met schaamte bestrijden
 - Flight: van anderen af bewegen: verstoppen, zwijgen, geheimen bewaren
 - Freeze: naar anderen toe: concessies doen, anderen naar de zin maken
- Als schaamte, dan zelfdestructief gedrag, of anderen aanvallen of beschamen.
- Je waarde wordt bepaald door wat je produceert. Dan of vooraf minder gewaagd maken, of negatief ontvangen en je bent er kapot van of positief ontvangen dan vast in altijd plezieren, presteren en perfectioneren.
- Het idee dat de manager altijd de touwtjes in handen moeten hebben en overal een antwoord op moet weten, is zowel achterhaald als achterlijk. Schaamte leidt tot angst. Angst leidt tot risicomijding. En risicomijding is funest voor innovatie.
- Moeten we niet uit tegenspoed concluderen dat we geen liefde, verbondenheid en geluk meer waard zijn.
- Onderzoekers zien geen enkel verband tussen schaamte en positieve factoren. (PvT: volgens de evolutietheorie zou het dan niet bestaan. Rol is mensen zich volgens de norm te laten gedragen. Of misschien ligt het aan haar beperkte definitie van schaamte.)
- Dat we de mensen om ons heen voortdurend opofferen als geschikter slachtoffer. Kinderen die pestgedrag vertonen of sociale status proberen te verwerven door anderen af te kraken hebben vaak ouders die hetzelfde gedrag vertonen.
- Vrouwen die schaamte ervaren wanneer ze niet gehoord of gewaardeerd worden nemen hun toevlucht tot duwen en trekken door middel van kritiek; mannen klappen dicht of ontploffen.

Strategieën

1. Eigenwaarde en genoeg
 - 'Genoeg' als ontwapeningsstrategie voor schaamte, voor geen kwetsbaarheid
 - Ik ben genoeg. Een gezond gevoel van eigenwaarde in plaats van schaamte.
 - Ik heb genoeg. Grenzen in plaats van wedijver en vergelijking en het is genoeg als ik me openstel, risico's neem en mezelf laat zien (betrokkenheid in plaats van een gebrek daaraan).
 - Genoegprincipe op een hoger niveau brengen.
 - Wat we weten is belangrijk, maar wie we zijn is belangrijker.
2. Accepteer jezelf zoals je bent
 - Begint met schaamtebestendigheid, zelfacceptatie, zelfcompassie.
 - Zelfcompassie:
 - vriendelijkheid tegenover onszelf (warm en begripvol op jezelf reageren bij lijden, falen of tekortschieten, je levensverhaal omarmen),
 - erkenning van onze menselijkheid (is de gedeelde menselijke ervaring), mindfulness (je niet identificeren met je gedachten en gevoelens, gevoelens niet overdrijven en ons er niet te veel mee identificeren).
3. Stel grenzen
 - Goed letten op hoeveel je aan kunt en hoeveel te veel is.
 - Leren 'genoeg' te zeggen.
 - Wat is belangrijk en wat kan losgelaten.
 - Verband tussen grenzen en een goed gevoel van eigenwaarde. Om 'genoeg' te kunnen zeggen, moeten we er in geloven dat we genoeg zijn.
 - De meest verbonden mensen en compassievolle mensen hechten veel waarde aan het stellen en respecteren van grenzen.
4. Moed
 - Wat Kwetsbaarheid en Moed met elkaar te maken hebben. De man in de arena. Doen, niet aan de zijlijn blijven staan en kritiseren.
 - De bereidheid ons te laten zien maakt ons elke keer een beetje moediger.
5. Echt voelen
 - Leren gevoelens echt te voelen.
 - Leren ongemakkelijke emoties te omarmen.
 - Mindfulness
 - Kwetsbaar opstellen
 - Het omarmen van ongemakkelijke ervaringen als onzekerheid, risico's en emotionele blootstelling is een pijnlijk proces.
6. Schaamtebestendigheid tonen
 - Schaamtebestendigheid is het vermogen om daarop te antwoorden: Dit doet pijn. Dit is een grote teleurstelling en ik ben er kapot van. Maar succes, erkenning en goedkeuring zijn niet de waarden waardoor ik mij laat leiden. De waarde die voor mij van belang is, is moed. Het vermogen onszelf te blijven wanneer we schaamte ervaren, de ervaring doorstaan zonder onze normen en waarden los te laten, en met meer moed, compassie en verbondenheid dan we van tevoren hadden uit de schaamte-ervaring komen.
 - Vier elementen: 1) Herken de signalen en oorzaken van schaamte, 2) Stel je kritisch op. Analyseer. Welke normen en waarden? Wil je dat?, 3) Zoek contact en 4) Spreek je schaamte uit.
 - 'Pijn, pijn, pijn, pijn, pijn ...' Om uit de survivalmodus van het brein te komen en de prefrontale cortex weer in te schakelen.
 - Proces: 1) Toon moed en zoek contact, 2) Praat tegen jezelf alsof je praat tegen een dierbare persoon die een ontzettende blunder heeft begaan en 3) Zie onder ogen wat er is gebeurd. Ik ben niet wat mij is overkomen. Ik ben wat ik besloot te worden.
 - Empathie is herkenning van de emotie die iemand ervaart. Luisteren, ruimte bieden, geen oordeel vellen, emotionele verbondenheid tonen, en uitspreken: "je bent niet de enige". Schrijven over emoties heeft vaak een positieve uitwerking op het slaappatroon, de effectiviteit op het werk en de mate van verbondenheid die mensen ervaren.
7. Spiritualiteit
 - Maar uiteindelijk zijn dit vragen die ons verstand en ons gevoel te boven gaan

- In feite gaan over ons diepste wezen, onze ziel of hoe je het maar wilt noemen.
 - Bieden de keuzes die ik maak mij echte troost en voeden ze mijn ziel, of helpen ze me alleen om tijdelijk onder mijn kwetsbaarheid en moeilijke emoties uit te komen, terwijl ze op lange termijn schadelijk zijn voor mijn ziel.
 - Buber: Wanneer twee mensen op een authentieke en menselijke manier met elkaar omgaan, stroomt er goddelijke energie van de een naar de ander.
 - Spiritualiteit is een van de basiselementen van een bezield leven.
 - Niet religiositeit, maar de diepgewortelde overtuiging dat we onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn door een kracht die groter is dan wijzelf; een kracht vervuld van liefde en compassie.
 - Voor sommige mensen is dat God, voor andere de natuur, kunst of zelfs menselijke bezieling.
 - Misschien uiteindelijk doel van het omarmen van onze kwetsbaarheid en het overwinnen van onze zelfverdooving het verzorgen en voeden van de ziel.
 - Tegenwoordig duim ik, hoop ik er het beste van, probeer ik dankbaar te zijn en doe mijn uiterste best om de nare beelden uit mijn hoofd te weren.
8. Dagelijkse oefening.
9. Beoefen dankbaarheid.
- De siddering van kwetsbaarheid waarmee geluk gepaard gaat is een uitnodiging om dankbaarheid te oefenen.
 - Dankbaarheid als spirituele oefening die samenhangt met geloof in menselijke verbondenheid en een hogere macht.
 - Blijdschap hangt samen met omstandigheden, geluk als een spirituele manier van in de wereld staan die samenhangt met dankbaarheid.
 - Dankbaarheid beoefenen de manier om te erkennen dat er genoeg is en dat wij genoeg zijn.
 - Geluk 1) is een kwestie van doodgewone momenten, 2) wees dankbaar voor wat je hebt, beschouw het niet als vanzelfsprekend, geniet er van 3) laat geluk niet door je vingers glippen, we kunnen ons niet voorbereiden op tragedie en verlies, bouw veerkracht en hoop op door geluk te omarmen.
10. Zorg voor jezelf.
11. Zoek steun
- We zijn te kwetsbaar. We hebben steun nodig.
 - Lijstje met namen van mensen van wie ik het belangrijk vind hoe ze over me denken.
 - Het is niet de criticus die telt.
 - De mensen waar je van op aan kunt zijn niet de critici. Zonde van de tijd om aan mensen langs de lijn af te meten wat ik waard ben.
12. Doorbreek schaamte en geheimhouding rond trauma
13. Ontvang kritiek met mate
- Leer koorddansen en creëer een vangnet.
 - Balans in ons aantrekken wat anderen van ons vinden (niets dan geen verbonden, alles dan geen bereidheid tot openstellen voor kwetsbaarheid) en kritiek ontvangen.
 - Waarbij schaamtebestendigheid ons in evenwicht houdt.
 - En vrienden ons vangnet zijn.
14. Analyseer en verander gedrag
- a. Het probleem onderkennen
 - b. Je over de kwetsbaarheidmythen heen zetten: 1) kwetsbaarheid is zwakte, 2) heb ik niets mee, 3) is alles er maar uitgooien, 4) ik kan het wel alleen.
 - c. Verander je definitie van succes. Wat is je definitie van succes?
 - d. Professionele hulp of steun zoeken
 - e. Onderzoek je bedoelingen en stel grenzen.
 - f. Let op, blijf kalm en houd koers.
 - g. Alert blijven op verdovingsgedrag.
 - h. Verander je gedrag. Groep A: het vinden van manieren om angsten en spanningen hanteerbaar te maken en je rustiger te voelen. Groep B: het gedrag dat tot angsten en spanningen leidt te veranderen. Ik wilde leren 'ermee te leven', geen tips voor hoe ik kon 'stoppen ermee te leven'.