



Even een kleine adempauze. Voor grote en kleine vragen, belangrijke en minder belangrijke dilemma's. En voor verfrissende inzichten en nieuwe antwoorden.

PSYCHOLOGIE VAN ALLEDAG

Zo komt je kind beter in zijn vel • "Ik ben zo achterdochtig... Hoe verander ik dat?" • **Last van piekeren? Ga eerder naar bed!**



Deze week:
positief denken
kun je leren!

Positief denken is te leren

YES YOU CAN!

Tekst: Liddie Austin

Zó vervelend, dat stemmetje in je hoofd dat zegt: dit kun jij niet, of: ze willen je niet! Daar word je echt niet vrolijk van. Terwijl positieve gedachten juist optimistisch stemmen en gezonder en gelukkiger maken. De moeite waard dus, om alles van de zonnige kant te leren bekijken.

Bekentenis: ik heb de neiging om uit te gaan van het slechtste. Als ik in een vreemde stad ben, vind ik het bijvoorbeeld moeilijk om zomaar een restaurant binnen te lopen om iets te gaan eten. Ook al ziet het tentje er van de buitenkant best leuk uit, je zult zien dat ze niks lekkers hebben, denk ik dan. Om de hoek is er vast iets beters. Het gevolg is dat ik eindeloos restaurants afkeur om ten slotte noodgedwongen ergens te belanden waar het overduidelijk niet leuk is, omdat ik anders omval van de honger. Toen ik jaren geleden met mijn tante in New York was, moesten we het anders aanpakken: mijn tante is slecht ter been. Daarom liepen we gewoon bij het eerste restaurant dat aardig leek naar binnen. “Wat boffen we!”, riep mijn tante, enthousiast om zich heen kijkend. “We hebben het leukste restaurant van New York gevonden!” Dat was waarschijnlijk niet zo, maar het was beslist beter dan de restau-

rants waar ik doorgaans uitgeput terechtkom. Levensles: door wat je hebt positief te waarderen, wordt het leven gemakkelijker én leuker. Sindsdien probeer ik het leven vaker door een roze bril te bekijken, maar het komt me niet aanwaaien. Er bevindt zich namelijk een stem-

**LEVENSLES: DOOR BLIJ
TE ZIJN MET WAT JE HEBT,
WORDT HET LEVEN
GEMAKKELIJKER ÉN LEUKER**

metje in mijn hoofd dat me steeds negatieve dingen influistert, zoals: dat klusje ga jij nooit klaren of: je hebt vast iets verkeerd gedaan, want je vriendin laat niks van zich horen... Nooit denk ik in zulke situaties: je kunt het wél en je vriendin heeft het gewoon druk.

NIEUWTJES

HOP, IN DE PRULLENBAK

Negatieve gedachte? Weg ermee! En ja, dat mag ook letterlijk worden opgevat: uit onderzoek van de Ohio State University blijkt dat mensen die hun negatieve gedachten op papier zetten en dan in de prullenbak gooien, er daarna als vanzelf niet meer mee bezig zijn. Opgeruimd staat netjes.

NAAR BED, NAAR BED

Last van negatieve gedachten? Ga eens vroeger naar bed. Mensen die te laat onder de wol gaan, hebben meer last van negatieve gedachten.

(Bron: Binghampton University)

Blijer kind

Een kind in huis dat wel wat positiviteit kan gebruiken? Dan kan de kaartenset *Helpende gedachten* van Adinda de Vreede (€ 12,50, Pica) helpen. Het idee achter deze 55 kaarten is simpel: helpende gedachten zijn gedachten die prettig, gewenst, effectief en positief zijn. Ze staan tegenover gedachten die ongewenst, niet-effectief en vooral niet-helpend zijn. Als je een negatieve gedachte in je hoofd hebt, kun je er bewust een andere gedachte voor in de plaats zetten. Met behulp van de kaartjes komen kinderen en jongeren lekkerder in hun vel te zitten. Ze zijn te gebruiken in een gesprek of als gedachtensteuntje.

MAAR LIEFST 70% VAN WAT WE DENKEN OVER ONSZELF OF OVER DE WERELD IS NEGATIEF

Ombuigen die gedachten!

Het schijnt dat ik niet de enige ben met zo'n stemmetje in het hoofd. Maar liefst zeventig procent van onze gedachten over onszelf of over de wereld, schijnt negatief te zijn, lees ik op internet. Dat is jammer, want negatieve gedachten veroorzaken negatieve gevoelens, werken contraproductief gedrag in de hand, tasten je gezondheid aan en komen relaties uiteraard niet ten goede. Als je je concentreert op negatieve gedachten, zie je de wereld op zijn slechtst en het erge is: voordat je het weet, is hij dat ook. Positieve gedachten daarentegen leveren positieve gevoelens op, waardoor je je gezonder en gelukkiger voelt en beter met jezelf, anderen en situaties kunt omgaan en meer zelfvertrouwen krijgt. De wereld wordt mooier en daarmee jouw leven ook. Hoe komt een mens eigenlijk aan al die negatieve gedachten? "Dat kan verschillende oorzaken hebben," vertelt Ursela van

Stekelenburg, coach, consultant en schrijfster van de boeken *Hoe haal ik het beste uit mezelf* en *Coach jezelf in drie stappen*. "Het kan iets in je karakter zijn, maar je kunt het ook van huis uit hebben meegekregen. En het is mogelijk dat je tijdelijk last hebt van negatieve gedachten, omdat het je even niet meezit. Als je lekker in je vel zit, komen negatieve gedachten minder snel binnen. Het kan ook te maken hebben met onzekerheid."

Het goede nieuws is dat je je gedachten kunt resetten. "Als je inziet dat je er last van hebt dat je altijd maar van het slechtste uitgaat, kun je zeker van perspectief veranderen," zegt Van Stekelenburg. Daar is wel wilskracht, uithoudingsvermogen en oefening voor nodig. "Als je jarenlang vooral negatief hebt gedacht, kun je niet verwachten dat je van de ene dag op de andere alles ineens vanuit een meer rooskleurige blik beziet. Je zult die negatieve gedachten bewust en actief moeten bestrijden. Hoe? Door meteen in te grijpen als je jezelf op een negatieve gedachte betrapt en je af te vragen waar die vandaan komt. Hierbij kunnen de vragen helpen die de Rationeel Emotieve Therapie (RET) stelt. Deze therapie heeft de beroemde uitspraak van de filosoof Epictetus als uitgangspunt: "Niet de dingen zelf maken mensen van streek, maar hun gedachten erover." Volgens de RET-methode kun je je gedachten vanuit drie invalshoeken bevragen. De eerste

TIPS VAN URSELA VAN STEKELENBURG VOOR EEN POSITIEVERE KIJK OP HET LEVEN

- Wees je bewust van je eigen denk- en gedragspatronen.
- Maak een onderscheid tussen belangrijke en onbelangrijke zaken en relatieveer. Probeer van elke 'zwarte gebeurtenis' de positieve keerzijde te ontdekken.
- Heb oog voor de kleine positieve dingen in het leven. Kijk om je heen. Wat zie je bijvoorbeeld in de natuur?
- Beweeg/sport/onderneem activiteiten.
- Neem tijd voor jezelf.
- Denk in oplossingen/uitdagingen/kansen in plaats van in problemen.

NIEUWTJES

RECHTOP

Weinig vertrouwen in uw eigen gedachten? Ga eens goed rechtop zitten. Niet alleen is dat goed voor het lichaam, ook het hoofd heeft er baat bij. Mensen met een rechte, trotse lichaamshouding blijken meer positieve gedachten over zichzelf te hebben.

(Bron: Ohio State University)

**NA HUN 63E
LEVENJAAR
KRIJGEN
VROUWEN
MINDER LAST
VAN PIEKEREN
EN NEGATIEVE
GEDACHTEN.**

(Bron: www.sciencedaily.com)

In shock

Als zeventig procent van onze gedachten negatief zijn, zouden we dan niet liever helemaal niet denken?

Onderzoekers van de Universiteit van Virginia lieten groepen mensen alleen in een kamer zitten en nadenken. Dat voelde heel vervelend, gaven de mensen na afloop toe. Zelfs zo vervelend dat ze zichzelf liever pijn deden dan dat ze alleen maar mochten nadenken. Bij de volgende test zetten de onderzoekers een apparaat in de kamer waarmee de deelnemers zichzelf een vervelende elektroshock konden geven. Maar liefst twaalf van de achttien mannen en zes van de 24 vrouwen gaven zichzelf minstens één elektroshock tijdens hun kwartier nadenktijd. Terwijl ze van tevoren nog zeiden dat ze eventueel zelfs geld zouden betalen om onder het krijgen van de shock uit te kunnen komen.

invalshoek is: kloppen mijn gedachten met de feiten? Je bent bijvoorbeeld werkloos en denkt dat je nooit een nieuwe baan zult vinden. Is dat een reële gedachte? Is het niet zo dat je de afgelopen jaren altijd wel aan de bak kwam? De feiten wijzen uit dat er vaak eigenlijk geen reden is voor je negatieve gedachten. De tweede invalshoek is de pragmatische. Daarbij kun je je afvragen: helpen die fatalistische gedachten mij om nieuw werk te vinden? Nee, natuurlijk niet, want als jij onzeker overkomt en weinig initiatieven neemt, zul je niet gemakkelijk nieuw werk vinden. Bij de derde invalshoek ga je van het slechtste geval uit: je vindt inderdaad nooit meer werk. Zou je je in dat geval niet ook nog kunnen redden? En wie weet verzin je dan zelfs wel een nieuw plan. Onder andere op deze manier kun je je negatieve gedachten ombuigen naar positievere.»

Gewoon wél doen

Zelf kost het Ursela van Stekelenburg geen moeite om vooral naar de zonnige kanten van het leven te kijken. Wat is haar geheim? “Ik weet niet of ik een geheim heb”, antwoordt ze lachend. “Maar ik ben me er sterk van bewust dat ik dingen moet doen waarvan ik energie krijg. Iemand die geen energie

DOE DINGEN WAAR JE ENERGIE VAN KRIJGT, DAT MAAKT POSITIEF DENKEN MAKKELIJKER

heeft, sleept zich door de dagen en maakt weinig leuks mee. Dan wordt het moeilijk om positief te denken. Mijn tip is: zorg goed voor jezelf, doe aan sport of iets anders dat jou energie geeft. Denk niet dat je ergens geen tijd voor hebt. Er zijn altijd honderd argumenten waardoor iets niet zou kunnen. Leg die allemaal terzijde en zeg: ik ga toch of ik doe het wel, want het is belangrijk. Het maakt mij een leuker mens voor mijn omgeving en zeker voor mijzelf.”

Mijn gedachten nagaan als ik weer eens in de neerwaartse spiraal dreig af te dalen en leuke dingen doen die mij energie geven, dát kan ik (positieve gedachte nummer 1!). Maar nog even... Diep in mijn donkere hartje ben ik misschien ook wel bang om me aan louter positieve gedachten over te geven. Er zijn toch nare en moeilijke dingen in het leven? Mag ik daar nu nooit meer aan denken? Of is

GOED NIEUWS: OOK JE GEDACHTEN KUN JE 'MANAGEN'

dat alweer een negatieve, zelf-ondermijnende gedachte? “Je hoeft er helemaal niet in door te slaan”, stelt Ursela van Stekelenburg me gerust. Het blijkt bovendien een misvatting om te denken dat je een positivo wordt die alles leuk en geweldig vindt als je vanuit een vrolijk perspectief naar de wereld kijkt. Nee, je richt je alleen meer op de positieve aspecten van een situatie dan op de negatieve; je stelt je in moeilijke situaties niet onmiddellijk het ergste scenario voor. “Richt je naar de zon, dan valt de schaduw achter je,” hoorde ik deze week iemand op de radio zeggen. Eigenlijk is het een variant van het humeurmanagemant dat René Gude, de Denker des Vaderlands, onder meer in *De wereld draait door* zo propageert: het vinden van een balans tussen alle emoties die voortdurend met je op de loop willen gaan. Ook je gedachten kun je ‘managen’. Daar hoeft ik niet bang voor te zijn. Integendeel: het klinkt eigenlijk heel aantrekkelijk.

PS. Waar krijgt u een goed humeur van? Praat mee op libelle.nl/positiefdenken

Zeg het!

“IK BEN GEWOON BANG DAT JE HET WEER VERPEST HEBT” “WÉÉR VERPEST?!”

Directe vragen, ontwijkende antwoorden, eerlijke meningen en onverwachte reacties: een gesprek kan álle kanten opgaan. Deze keer: twijfel over een gemaakt proefwerk.

Moeder: “Maar je weet dus zeker dat je proefwerk goed ging?”

Dochter: “Nog een keer? Ja, volgens mij heb ik een voldoende.”

Moeder: “Dat mag wel iets minder snauwerig, hoor.”

Dochter: “Ik snauw niet.”

Moeder: “Nou...”

Dochter: “Ja maar, vind je het gek? Dit is al de vierde keer dat je ernaar vraagt!”

Moeder: “Ik ben gewoon bang dat je het weer verpest hebt.”

Dochter: “Wéér verpest?!”

Moeder: “Vorige keer had je een onvoldoende.”

Dochter: “Een vijf, mam. Ik had

een vijf.”

Moeder: “Daarom moet deze goed zijn gegaan.”

Dochter: “Want anders? Ben ik reddeloos verloren, of zo? Haha!”

Moeder: “Nou, je moet natuurlijk niet afglijden.”

Dochter: “Jemig, mam! Meen je dit echt? Eén keer een vijf en ik glijd af?”

Moeder: “Natuurlijk niet.”

Dochter: “Waarom heb je het dan over afglijden?”

Moeder: “Je weet toch hoe dat met de dochter van Mariska ging? Ze kon zo goed leren. Zo’n leuk grietje. En moet je haar nu zien, in de bijstand en alles.”

Dochter: “En dat komt door een vijf?”

Moeder: “Nee, natuurlijk niet.”

Dochter: “Nou dan.”

Moeder: “Maar je hoort het wel vaker. Dat kinderen in de puberteit het niet redden op school. En dan maar een baantje nemen. Dat wil ik gewoon niet voor jou.”

Dochter: “Doe niet zo doemdenkerig, mam. Chill! Ik heb maar één keer een vijf gehaald. Ik stop niet met school, of zo.”

Moeder: “Ja, en laten we dat zo houden. Daarom houd ik een vinger aan de pols.”

Dochter: “Ma-ham!”

VRAAG HET DE PSYCH

“IK BEN ZO ACHTERDOCHTIG, HOE VERANDER IK DAT?”

Goede raad is niet altijd duur. Een lezeres vraagt, de psycholoog antwoordt.

Martine van Iersel, GZ-psycholoog:

“Niemand is van nature achterdochtig. Achterdocht komt door negatieve leerervaringen: ergens in uw leven bent u in aanraking gekomen met mensen die negatieve bedoelingen hadden. U bent bijvoorbeeld gepest, bedrogen of opgelicht. En nu verwacht u datzelfde gedrag ook van anderen. Vrouwen die bijvoorbeeld in hun relatie bedrogen zijn, gaan er in een volgende relatie vanuit dat ook die man niet te vertrouwen is. En iemand die vroeger gepest is, kan het moeilijk hebben in de omgang met collega’s omdat hij of zij wantrouwig is geworden richting leeftijdgenoten. Het kan ook al eerder gebeurd zijn: als kinderen geen basisveiligheid krijgen van hun ouders, kunnen ze uitgroeien tot achterdochtige volwassenen. U moet dus

opnieuw leren vertrouwen. Dat kunt u doen door uw gedachten eens onder de loep te nemen: klopt die negatieve verwachting die ik van de ander heb wel? Is het logisch dat hij of zij mij niet goed zal behandelen? Waarschijnlijk niet: dat uw vertrouwen ooit is beschaamd, betekent niet dat het u per se weer zal overkomen. Praat er eens over met iemand die u wel vertrouwt. Zo iemand kan u een andere kijk geven op de personen met wie u moeite hebt en u wijzen op irreële angsten. Lukt het op deze manier niet, dan kan het nodig zijn om – met professionele hulp – op zoek te gaan naar de bron van de beschadiging: wat is er vroeger gebeurd waardoor u nu zo achterdochtig bent? Therapie kan een goede manier zijn om deze gebeurtenissen uit het verleden te verwerken.” (www.martinevaniersel.nl)