

# 1 Het belang van denken over je denken

*‘Er is geen andere invloed waarmee wetenschap zich bezighoudt – aardbevingen, chemische reacties, magnetische velden, of wat je ook noemt – die van meer beslissend belang is in het bepalen van onze toekomst dan gedachten en de erin vervatte waarden.’*

Roger Sperry in: Science and moral priority (1983)

(Neuropsycholoog en winnaar Nobelprijs voor de Geneeskunde 1961)

Een man ligt al langere tijd in coma en zijn vrouw wijkt geen moment van zijn ziekbed. Op een dag komt hij bij bewustzijn en wenkt haar dat ze dichterbij moet komen. Dan fluistert hij in haar oor: ‘Op alle kwade dagen was je bij me. Toen ik ontslagen werd, was je er voor mij. Toen mijn zaak bankroet ging, heb je me niet in de steek gelaten. Toen ons huis afbrandde, zijn we samen ergens anders onderdak gaan zoeken. En toen mijn gezondheid slechter werd, was je steeds aan mijn zijde. Weet je wat ik denk?’

De ogen van de vrouw vullen zich met tranen van ontroering: ‘Zeg het maar, schatje, zeg het maar.’ De man drukt zich uit zijn bed omhoog en sist: ‘Dat jij ongeluk brengt, trut!’

Dit verhaal, dat als ik me niet vergis afkomstig is van de Russische schrijver Tsjechov, heeft mij altijd geïntrigeerd. Omdat het werkelijk heel grappig is – als ik het weleens in gezelschap vertel kan het steevast rekenen op schaterend gelach – en omdat het helemaal niet grappig is. Het drukt ook diepe teleurstelling, ontgoocheling of zelfs bitterheid uit. Terwijl we naar de opsomming van de man luisteren, neemt bij ons, net als bij de vrouw, de verwachting toe dat er een complimenteus, liefdevol eindoordeel aankomt. En dan blijkt opeens dat we ons faliekant op het verkeerde been hebben laten zetten. Het eindoordeel van de man treft als een mokerslag. Niks complimenteus, niks liefdevols, niks ‘ik heb geluk met jou gehad’. In plaats daarvan: ‘Al het ongeluk in mijn leven komt door jou. Ik had je nooit in mijn omgeving moeten toelaten.’

*Let op: een van de meest misleidende denkvalkuilen is denken dat de ander denkt wat jij denkt, terwijl je helemaal niet weet wat die ander denkt.*

Ik denk dat Tsjechov (als hij het was) met dit verhaal heeft willen uitdrukken dat zulke ontgoochelingen bepaald niet uitzonderlijk zijn in relaties – of het nu gaat om partner-, vriendschaps-,

ouder-kind- of collegiale relaties. Jarenlang hebben we gedacht dat wat we uit liefde of vriendschap voor de ander deden, ook zo door hem of haar werd ervaren. We hebben altijd gedacht dat de ander dacht wat wij dachten. Tot op een dag blijkt dat onze gedachten absoluut niet gedeeld worden. Het is als een wreed ontwaken uit een droom. Het is ook een wrede aanslag op ons zelfbeeld. Want hoe hebben we ons zo kunnen vergissen in onze partner, onze vrienden, onze ouders, ons kind, onze collega?

## **Onze gevoelens volgen onze gedachten**

Het antwoord op die vraag is eveneens in zekere zin wreed, omdat het zo eenvoudig is. Het werd al bijna tweeduizend jaar geleden gegeven door de Romeinse filosoof Epictetus in wat wel beschouwd wordt als het eerste zelfhulpboek ter wereld: zijn *Encheiridion*, letterlijk 'handboekje'. Epictetus betreft daarin de volgende, inmiddels wereldberoemde stelling: 'De mens wordt minder beroerd door de dingen zelf dan door zijn gedachten of oordelen over de dingen.' Als we het woord 'beroerd' hier vervangen door 'in zijn gevoel geraakt', want dat is wat Epictetus bedoelt, dan zegt hij dat wat wij voelen in belangrijke mate bepaald wordt door wat we denken. Toegepast op Tsjechovs verhaal: de meeste mensen zullen het gedrag van de vrouw als liefdevol en steunend beoordelen. Maar haar man denkt daar anders over en het is dat oordeel, niet haar gedrag, dat zijn gevoelens voor haar bepaalt. En, in het voetspoor daarvan, ook zijn gedrag ten opzichte van haar. Talloze wetenschappelijke onderzoeken hebben de houdbaarheid van Epictetus' stelling bevestigd. Dat brengt me op een cruciale conclusie. Wat we aan gevoelens hebben en hoe we ons gedragen wordt in belangrijke mate bepaald door wat we denken. En omdat onze gedachten grotendeels vrij zijn – we kunnen zelf voor een aanzienlijk deel bepalen, sturen of managen wat we denken – zijn we in belangrijke mate ook zelf de schepper van onze gevoelens en gedragingen. Enigszins overdreven gezegd: we kunnen denken/voelen wat we willen.

## **Voorwaarden om te denken/voelen wat je wilt**

Er zijn wel een paar voorwaarden aan verbonden. De eerste is dat we ons bewust zijn van wat we in bepaalde situaties denken. De tweede is dat we gedachten die leiden tot gevoelens en gedragingen die we niet willen, leren 'om'denken, leren ze zodanig te veranderen dat de waarschijnlijkheid dat we ons zo gaan voelen en gedragen als we graag willen, sterk toeneemt.

Die twee voorwaarden samen vergen dat we leren om met onszelf in gesprek te gaan, onszelf toe te spreken over onze gedachten. Leren denken over ons denken. Op de eerste plaats om te voorkomen dat we te snel met een eindoordeel komen over onszelf, anderen of gebeurtenissen in de wereld. Maar ook, op de tweede plaats, om zo te ontdekken dat er altijd verschillende gedachten of oordelen mogelijk zijn en dat de gevolgen daarvan voor onze gevoelens en gedrag ook heel verschillend kunnen zijn.

## Het belangrijkste gesprek

Er zit daarom geen overdrijving in een andere stelling die in zekere zin van de stelling van Epictetus afleidbaar is: *Van alle gesprekken die we in ons leven voeren, is het gesprek met onszelf veruit het belangrijkste.* Het gaat om dat wat we tegen onszelf zeggen, ons zelfgesprek. Want wat anderen ook tegen of over ons zeggen, we laten onze gevoelens en ons gedrag alleen bepalen door wat we hiervan overnemen in het gesprek met onszelf.

Daarom: *hold your horses!* Leer waar het op denken aankomt rustig aan te doen, niet door te hollen, je (eind)oordeel op te schorten en stil te staan bij wat je (nog) niet weet. Besef dat je eerste gedachten niet per se de meest 'ware' zijn. Dit wordt duidelijk in het verhaal *Op gedachten gebracht*.

Maar eerst nog even dit:

Ik heb me heel lang afgevraagd waarom wij mensen zo vaak zo geboeid kunnen zijn door verhalen. Of we nu kind zijn, jongere of volwassene, we kunnen maar niet genoeg krijgen van verhalen. Dat is de reden dat we boeken en tijdschriften lezen, soaps en Netflix-series kijken, en nieuws- of actualiteitenprogramma's van dag tot dag volgen. Het is ook de reden dat kinderen zo gefascineerd zijn door sprookjes of verhalen. We zijn ons leven lang op zoek naar verhalen.

Waarom eigenlijk? Het antwoord is even eenvoudig als belangrijk. We worden door verhalen op gedachten gebracht. Nu eens leiden ze alleen maar af – we nemen als het ware even een pauze uit onze dagelijkse denkbeslommeringen – dan weer voeden ze ons met gedachten waar we zelf niet zomaar opgekomen zouden zijn maar die niet zelden nuttig of behulpzaam blijken voor ons dagelijks leven.



Neem het volgende verhaal dat vermoedelijk minstens 2000 jaar oud is maar nog steeds tot de verbeelding spreekt<sup>1</sup> (let op: verbeelding is denken, waarover later meer).

### OP GEDACHTEN GEBRACHT

Er was eens een arme oude man wiens enige bezit een schitterende schimmel was. Al sinds jaar en dag zeiden de mensen uit zijn dorp dat hij het paard moest verkopen, omdat het een hoop geld zou opbrengen en hij verder geen cent had om stuk te slaan. Maar de oude man weigerde dat. 'Het paard is een deel van mijn familie en je verkoopt je familie niet', was steevast zijn antwoord.

Op een nacht verdween het paard uit de stal. Toen de dorpingen dat hoorden, zeiden ze: 'Zie je nou wel ouwe, dan had je maar niet zo dom moeten zijn om het beest niet te verkopen. Nu heb je helemaal niks meer. Een groter ongeluk had je niet kunnen overkomen.'

Maar de oude man zei: 'Ik vind het erg dat mijn paard weg is, want ik was zeer aan het dier gehecht. Maar ik ga niet zover om te zeggen dat dit het grootste ongeluk is dat me had kunnen overkomen. Wie kan verder zien dan z'n neus lang is?'

Een aantal weken later kwam het paard op een nacht met twaalf andere, wilde paarden terug naar de stal. Blijkbaar was het losgebroken om zijn soortgenoten te zoeken, maar had het uiteindelijk de weg naar zijn baas teruggevonden.

Toen de mensen uit het dorp het hoorden, zeiden ze: 'Ouwe, je had helemaal gelijk. Het was helemaal geen ongeluk, maar juist een geluk dat het beest ervandoor ging, want nu ben je een vermogend man. Iets beters had je niet kunnen overkomen.'

Maar de oude man antwoordde: 'Natuurlijk ben ik er blij mee dat mijn paard weer terug is, en met twaalf andere paarden nog wel. Maar ik ga niet zover om te zeggen dat dit het beste is dat me ooit had kunnen overkomen. Wie weet wat de toekomst nog achter de hand heeft?'

In de volgende dagen en weken probeerde de zoon van de oude man de wilde paarden te temmen, waarbij hij van een woeste hengst viel. Het paard viel boven op hem en in de val werden zijn beide benen verbrijzeld.

Toen de mensen uit het dorp dat hoorden, zeiden ze: 'Ouwe, zo'n geluk was het inderdaad niet dat je paard met die andere is teruggekomen. Je had helemaal gelijk, want nu is je zoon voor goed invalide en een groter ongeluk kan je als vader niet overkomen.'

De oude man verzuchtte: 'Wanneer houden jullie nou eindelijk eens op met te doen alsof jullie vandaag weten hoe morgen is? Het enige dat ik weet is dat mijn zoon en mij vandaag een groot ongeluk is overkomen, en dat vind ik erg, maar of dat het ergste is dat ons had kunnen overkomen ...?'

Een paar maanden later brak er oorlog uit met een ander land en alle gezonde jongemannen van het dorp moesten in het leger dienen. Niet één keerde levend terug. En wat zeiden de mensen nu als ze de oude man en zijn invalide zoon tegenkwamen?

1 Naar alle waarschijnlijkheid stamt dit verhaal uit de begintijd van het taoïsme in China (circa vijf eeuwen v.Chr.). Ik heb het gehoord van een van mijn Chinese studenten toen ik colleges in psychologie gaf in Chongqing, en van een goed in het taoïsme ingevoerde collega-psycholoog, dr. Norbert Lotz.

Wat dit eeuwenoude verhaal zo fraai duidelijk maakt, is dat steeds één gebeurtenis – het paard is verdwenen, het paard is met een heleboel andere wilde paarden teruggekomen, de zoon is onder een wild paard terechtgekomen en zijn benen zijn voorgoed verbrijzeld – verschillende mensen op heel verschillende gedachten kan brengen.

De mensen uit het dorp schieten bij iedere gebeurtenis door. Ze zeggen zelfs dat de gevoelens van de oude man voorgoed gelukkig of ongelukkig zullen zijn. De oude man daarentegen geeft weliswaar telkens ruitertlijk toe dat de gebeurtenis van dat moment van invloed is op zich gelukkiger of ongelukkiger voelen, maar hij meent niet dat die gebeurtenis allesbepalend is voor hoe hij zich voortaan zal voelen. En al helemaal niet voor hoe zijn toekomst er voortaan uit zal zien. Hij weigert eenvoudigweg zichzelf per gebeurtenis voorgoed in de put te praten of voor eens en voor altijd gelukkig te verklaren.

De mensen uit zijn dorp doen dat wel. In de ogen van de oude man schieten ze daarmee in hun denken door. Ze overdrijven de invloed van een bepaalde gebeurtenis op de gevoelens en het toekomstperspectief en onderschatten daarmee de invloed van hun houding ten aanzien van die gebeurtenis. Houding is in wezen natuurlijk niets anders dan iemands gedachten over een gebeurtenis.

Wat de mensen uit het dorp doen is precies wat mensen doen die zich vaak depressief, angstig of boos voelen. Er gebeurt iets vervelends of negatiefs, of er dreigt zoiets te gebeuren, en dan denken ze: 'dit komt nooit meer goed', 'hier kom ik nooit meer overheen', 'dit bewijst dat ik een volslagen mislukkeling ben', 'dit is echt onverdraaglijk en verschrikkelijk'.

Wat ze zich niet realiseren is dat ze minstens zozeer door zulke gedachten over die gebeurtenis als door die gebeurtenis zelf in de put, depressief, angstig of moedeloos raken.

Wat ze van de oude man kunnen leren is dat je weliswaar over veel gebeurtenissen in je leven of omgeving geen of heel weinig controle hebt, maar dat je wel controle – en vaak zelfs heel veel controle – hebt over je gedachten of houding, en daarmee over je gevoelens en gedrag aangaande die gebeurtenissen.

*Leer je gedachten te managen om te voorkomen dat ze jou managen.*



# 2 Is dit een gedachte die me helpt?

*‘Bedreiging of uitdaging, de keuze is aan jou.’*

Albert Ellis, 3 augustus 1976

Mijn leermeester op het gebied van de psychologie van het denken en van psychologische hulpverlening, Albert Ellis, de meest invloedrijke psychotherapeut van de twintigste eeuw, hield mij tijdens mijn leertherapie heel vaak voor: ‘Bij heel veel gebeurtenissen in je leven is de keus aan jou, je kunt ze vooral zien als bedreigingen of als uitdagingen. Het verschil tussen de ene en andere houding voor hoe je je voelt en hoe je je gedraagt, is enorm.’

Het heeft een tijd geduurd voordat ik in de gaten kreeg dat hij met gebeurtenissen niet alleen doelde op wat er om me heen plaatsvond, maar ook wat er zich aan gebeurtenissen in mij afspeelde. Ook gevoelens zijn gebeurtenissen en daarom kan ook voor gevoelens gelden dat je houding ertegenover bepalend is voor of ze heftiger worden of niet.

Ik had in die fase van mijn leven vaak last van heftig depressieve stemmingen. Als ik ’s ochtends opstond en mijn stemming was niet goed, dan kwamen ook vrijwel meteen gedachten op als ‘O God, als het maar niet erger wordt’, ‘het wordt weer niks vandaag, weer een dag naar de haaien’, ‘het gaat me nooit lukken om mijn werk goed af te krijgen’, ‘ik kan me maar het beste ziek melden’ enzovoort. Kortom, mijn slechte stemming bij het opstaan was een gebeurtenis die ik vrijwel automatisch als bedreigend zag.

Ellis leerde me om dat óm te denken. Om het als een uitdaging te zien. Als iets waar ik op verschillende manieren invloed of greep op kon proberen te krijgen en wel door te beginnen me met andere gedachten te injecteren. Zoals: ‘Ik wil niet dat het erger wordt, ik ga gewoon aan het werk en zie wel hoe ver ik kom, ik maak er een zo vruchtbaar mogelijke dag van en als mijn stemming soms toch wegzakt dan leid ik mezelf af, ga ik met iemand kletsen, bel ik iemand op, wandel ik een eindje stevig of ga ik naar de sportschool enzovoort.’

Hij leerde me ook dat het van groot belang was dat ik die alternatieve gedachten regelmatig tegen mezelf zei en dat soms ook hardop deed. Sterker nog, hij gaf me opdracht zulke helpende gedachten met grote letters op een vel papier te schrijven en dat te plakken naast of half op de spiegel waarvoor ik me ’s ochtends scheerde.

En hij herhaalde keer op keer: ‘René, let op, vraag je regelmatig af als er bij een slechtere stemming een gedachte bij je opkomt: “Is dit een gedachte die me helpt me beter te voelen, of juist niet?” En als het antwoord “niet” is, haal dan in je verbeelding een dikke, vette streep door die gedachte en spreek een paar keer hardop een van de helpende gedachten uit.’

Jaren later, ik was toen zelf allang werkzaam als psychotherapeut en samen met Ellis opleider van andere therapeuten in Europa en Amerika, raakte ik een keer onverwacht betrokken in een situatie

die wel heel treffend het belang van ‘bedreiging of uitdaging: de keus is aan jou’ demonstreert. Die situatie was de volgende.

### VERTROUWEN OF NIET: EEN KWESTIE VAN GEDACHTEN

Zaterdagochtend, ongeveer kwart voor negen. Ik zit in het KLM-toestel, op weg naar Frankfurt om er later op de dag een lezing te geven, als de gezagvoerder via de intercom met de mededeling komt dat er een technisch mankement is. Dat mankement, zo legt hij uit, is de reden dat we niet op de gebruikelijke kruishoogte maar veel lager vliegen. Omdat het beter te verhelpen is in Amsterdam dan in Frankfurt, zullen we, zo sluit hij af, naar Schiphol terugkeren. Terwijl ik nog druk bezig ben zijn woorden op mij in te laten werken, draait een uit Ghana afkomstige vrouw die aan het gangpad zit zich naar mij toe. En ze vraagt: *‘What did he say?’*

Ik antwoord dat we terug moeten naar Amsterdam, aldus de piloot, vanwege een technisch probleem. Daarop draait ze zich naar de vrouw aan de andere kant van het gangpad en begint druk tegen haar te praten. Ik hoor ze verschillende keren bijna in paniek *‘Oh God’* roepen. Dan opeens richt ze zich weer tot mij en vraagt met een gezicht waarvan de onrust en angst bijna zijn af te pakken *‘Do you think we’re going to make it back to Amsterdam?’* De vraag overvalt me en dwingt me mezelf even af te vragen wat mijn gedachten over de situatie zijn. Dan antwoord ik: *‘I don’t know, but the pilot says so.’* De vrouw duikt weer naar haar medereizigster aan de andere kant van het gangpad. Ik hoor ze weer heftig en angstig tegen elkaar praten. Dan richt ze zich opeens weer tot mij en vraagt: *‘But do you trust the pilot?’* Die vraag overvalt me en het duurt dan ook even voor ik mijn antwoord gevonden heb. *‘I decide to trust the pilot,’* zeg ik dan. Onmiddellijk draait ze zich weer naar de andere kant van het gangpad en ik hoor haar half hardop fluisteren: *‘He decides to trust the pilot!’*

Op de terugweg naar Amsterdam hoor ik beide vrouwen zich over het gangpad naar elkaar toe buigend af en toe als een soort van mantra fluisterend herhalen: *‘We decide to trust the pilot. We decide to trust the pilot.’*

Als we veilig in Amsterdam landen, beginnen ze mij uitvoerig te bedanken. Maar ik concludeer dat ik hen evengoed moet bedanken. Want ik heb hen niet alleen op helpende gedachten gebracht, zij hebben door hun vragen bij mij hetzelfde gedaan.



# 3 Denken is communiceren met jezelf

Denken is communiceren met jezelf. In stilte of hardop. Over jezelf, over je gevoelens, over de mensen en gebeurtenissen die op je pad komen. Hadden de twee vrouwen over wie ik het in het vorige hoofdstuk had, aanvankelijk angstopwekkende gedachten over de onverwachte terugvlucht naar Amsterdam, enige tijd later vervingen ze die door angstverminderende, ‘helpende’ gedachten. En daarmee deden ze vervolgens precies wat Ellis mij eerder had geadviseerd: ze af en toe herhalen, in stilte en hardop.

Daarmee maakt het verhaal over de twee vrouwen iets anders heel belangrijks duidelijk. We kunnen dikwijls niet zelf bepalen of besluiten in welke situaties we terechtkomen. Bepaalde situaties overkomen ons eenvoudig, of we nu willen of niet. Zoals een technisch mankement aan het vliegtuig waarmee we reizen, waardoor we terug moeten naar de luchthaven van vertrek. Daar kun je niets aan veranderen. Maar dat wil niet zeggen dat we volkomen hulpeloos zijn. Want wat we wel kunnen controleren, of kunnen leren te controleren, is hoe we met onszelf in of over die situatie communiceren. We kunnen controleren of sturen wat we denken. En daarmee ook in belangrijke mate hoe we ons voelen. En, omdat gevoelens ons aanzetten tot gedrag, kunnen we via ons denken en gevoel ook vaak sturen wat we doen.

Terug naar het voorbeeld: het was niet het feit dat het vliegtuig vanwege een technisch probleem terug moest dat maakte hoe gespannen of angstig de twee vrouwen zich voelden. Het waren hun gedachten – hun houding of hun ‘interpretatie van de situatie’ – die hun gevoelens bepaalden. En daarmee hun gedrag. Let op: ik zeg niet dat dit altijd zo werkt, maar wel heel vaak.

Laten we nog eens naar een paar andere voorbeelden kijken.

## **TWEE KINDEREN, TWEE HOUDINGEN**

Stel, het is een mooie zomerse dag, je loopt op het strand en ziet iets verderop twee kinderen van een jaar of vier aan de waterkant vrolijk springend en spartelend spelen. Opeens komt er een flinke golf aan en die spoelt ze allebei omver. Het ene kind krabbelt huilend en schreeuwend overeind en rent het strand op in de richting van wat waarschijnlijk de moeder is. Die vangt het op, troost het, en je hoort haar zeggen: ‘Blijf maar hier hoor, die stoute golf toch.’ Maar als jij vervolgens je blik weer naar zee draait, zie je en hoor je het andere kind kraaiend van plezier wachten op de volgende golf. Niks stoute golf voor dit kind.

Bron: Dit voorbeeld ontleen ik aan Howard S. Young. (1974). *A Rational Counseling Primer*.



Vraag: wat was nu de oorzaak van de angst van het eerste kind? Het kan de gebeurtenis zelf, de golf, niet geweest zijn. Als enkel de golf de oorzaak was geweest, dan zou ook het andere kind angstig moeten zijn geworden. Het moet daarom niet iets in de gebeurtenis op zich maar iets in de kinderen zijn geweest dat heeft bepaald dat het ene kind angstig en het andere kind opgetogen reageerde.

We kunnen ons natuurlijk afvragen wat het precies is geweest dat het verschil in reactie bepaalde. Is het temperament (sommige kinderen komen als angstigere wezentjes ter wereld dan andere)? Zijn het eerdere ervaringen? Is het een combinatie van beide? Maar wat het ook is, het is niet een 'uitwendige' gebeurtenis of factor, de golf in dit geval, maar een 'inwendige' gebeurtenis, 'iets' in het kind dat het gevoel en gedrag ervan heeft bepaald.

Die inwendige gebeurtenis kunnen we verschillende namen geven, zoals gedachte of houding of conditionering. Maar hoe we het ook noemen, waar het op neerkomt, is dat het ene kind als het ware inwendig op de golf de sticker GEVAAR! heeft geplakt (zoals de vrouwen in het vliegtuig aanvankelijk bij hun situatie deden). Terwijl het andere kind op de golf inwendig de sticker LEUK! plakte. En het is de ene of de andere sticker die bepaalde hoe het kind zich voelde en hoe het zich gedroeg.

## Een emotie heeft tenminste vier G's

We kunnen nu in ieder geval één duidelijke conclusie trekken: een emotie heeft ten minste vier G's: Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel en Gedrag. Laten we die voor het gemak G1, G2, G3 en G4 noemen.

Er is nog een tweede duidelijke conclusie die we kunnen trekken uit de gegeven voorbeelden, dat van de oude man en zijn paard, de vrouwen in het vliegtuig en van de kinderen aan het strand, namelijk: Het is de combinatie van gebeurtenis (G1) en houding of gedachte (G2) die gevoel (G3) en gedrag (G4) bepaalt.