

SANNE VAN ARNHEM

HET ANTI-AANBAKBREIN

*Hoe zorg je ervoor dat er mentaal
minder aan je plakt?*



INLEIDING

'I wish I was a little bit taller,' rapte Skee-Lo. Radiohead zong *'I wish I was special,'* en Claudia de Breij zong 'was ik maar een held'. Open een willekeurige afspeellijst op Spotify en het zal je opvallen dat buitengewoon veel artiesten iets hadden-willen-zijn.

Ondanks het feit dat ik geen zanger ben (geloof me, niemand wil me horen zingen), heb ik óók zo'n vurige wens. Ik hoef niet speciaal te zijn, niet langer dan mijn bescheiden een meter vijftien en ook geen held. Het zou mooi meegenomen zijn natuurlijk, maar geen absolute must. Ik heb echter wel één vurige wens. Ik streef er al mijn hele volwassen leven naar, en tot nu toe is het er niet van gekomen. Mijn wens? Ik zou zo graag willen dat ik als een anti-aanbakpan was. Zo'n glimmende pan waar alles vanaf glijdt. Wat er ook in of op gesmeten wordt: even schuin houden en de pan is weer als nieuw. Alles glijdt er met een vloeiende beweging zó vanaf. Nu wil ik niet echt een pan zijn, hè, dat zou gek zijn, maar die eigenschappen lijken me wel wat. Ik wil een anti-aanbakbrein. Deel jij deze wens met mij? Gefeliciteerd, dan heb je het goede boek te pakken. Lekker doorlezen, dus.

Herken je je niet meteen in deze wens, dan is er nog geen man overboord.

Mocht je nou een van die bofkonten zijn die zegt: ‘Er plakt nooit iets aan mij!’, ga dan snel naar hoofdstuk 1. Daar deel ik ter inspiratie wat categorieën waarin je tóch ‘mentale plakkerigheid’ zou kunnen ervaren, met bijbehorende voorbeelden. Van daaruit blader je in één moeite door naar hoofdstuk 2, over hoe het komt dat je van nature géén anti-aanbakbrein hebt. Dan naar hoofdstuk 3, waarin staat wat het je oplevert om een anti-aanbakbrein te bezitten en wat je kunt doen om een mentale anti-aanbaklaag te creëren en te onderhouden. In hoofdstuk 4 tot en met 9 vind je het anti-aanbakplan; een stappenplan dat je gaat helpen als jouw anti-aanbaklaag niet zo goed werkt. Als je maar afsluit met hoofdstuk 10, waar je leest waarom je niet altijd zo’n anti-aanbakbrein moet willen hebben.

WAAROM IK DIT BOEK SCHRIJF

Dingen plakken vaak aan me. Mentaal gezien dan, hè. Meningen van anderen, de narigheid in de wereld, willekeurige kopzorgen en klein leed: het plakt. Ik loop ermee rond, ik draag het op mijn schouders en het houdt me wakker. En nu schrijf ik mijn tweede boek. Voer voor mentale plakkerigheid! Doe ik het wel goed? Stel dat die één-ster-beoordeling op Bol.com nu toch gelijk had? Wil íemand dit überhaupt wel lezen?

Ik deel in dit boek mijn strijd met DWP (Dat Wat Plakt) met jullie. Want hoezeer ik ook bekend ben met manieren om hiermee om te gaan: ik ben geen lichtend voorbeeld. Ik ben geen gladde goeroe. Ik ben een mens.

Ik werk er al jaren aan om minder last te hebben van DWP. Mijn

opleiding in communicatie en in psychologie, verschillende therapeuten, boeken en cursussen hielpen me om dingen van me af te laten glijden. En met succes; vaak lukt dat.

Inmiddels train ik ook anderen om preventief zo'n beschermend laagje te creëren. Soms werkt die preventieve laag niet goed genoeg. Er zijn verschillende opties om ervoor te zorgen dat iets wat aan je plakt binnen afzienbare tijd verdwijnt. Je weekt het los, je bikt het los, je schuurt of gooit er speciale middelen tegenaan, maar loskomen zál het.

Alles wat ik hierover geleerd heb, deel ik met je in dit boek. Ik leer je hoe je mentaal plakkende zaken van je af kunt laten glijden. Zonder gedoe, zonder rommel, gewoon húp op het bord van diegene waar het thuishoort. Die beschermende laag, die kun je zelf creëren en sterk houden. Blijft er ondanks jouw beschermlaag toch iets plakken? Geen probleem, ik laat je zien en ervaren dat er ook dán nog een heel scala aan mogelijkheden is.

DE INSPIRATIE VOOR DIT BOEK

Dit boek komt voort uit het boek *Red mij niet*, waarin ik beschrijf hoe je iemand die het moeilijk heeft zo effectief mogelijk steunt. Daarin omschrijf ik wat werkt voor de persoon die je wilt steunen en ik beschrijf manieren om voor jezelf te zorgen, want iemand steunen kost energie. Het belangrijkste hierin is dat je ontdekt wat voor jou werkt. En zoals in het werkproces van iedere schrijver kwam er toen een sterk staaltje *kill your darlings* bij kijken. Ik moest kiezen wat ik hier wel en niet over zou schrijven. De darlings die het boek niet haalden, heb ik allerminst gekild. Ik heb

ze bij me gehouden, verzorgd en gevoed en hier zijn ze: in een nieuw boek. Ik hoop dat je het leest met een lach op je gezicht, een open blik en vooral veel nieuwsgierigheid naar jezelf en je eigen handelen. Dat is een mooi startpunt.

OP ZOEK NAAR JOUW MANIER

Voor dit boek sprak ik honderd verschillende mensen. Allemaal hebben ze hun eigen beroep, hun eigen achtergrond, hun eigen karakter, hun eigen sores. Ik ontdekte dat ze ook allemaal hun eigen aanpak hebben wanneer er dingen mentaal aan hen blijven plakken. Deze verschillende tactieken beschrijf ik in dit boek, zodat jij ze kunt toepassen op jouw situatie.

De relevante theorieën en modellen die in mijn opleidingen voorbij zijn gekomen, licht ik met behulp van voorbeelden toe. Zo kun jij dus aan de slag met wetenschappelijk bewezen theorie zonder dat je meteen een hele studie hoeft te volgen.

Wat werkt, dat verschilt per persoon. Zie dit boek als een zoektocht naar *jóúw* manier. De honderd mensen die ik mocht interviewen zijn jouw voorbeeld voor hoe het *wél* of juist *niét* moet. Alleen jij kunt bepalen wat voor jou werkt. Ben je bijvoorbeeld van de mantra's? Prima. Ik niet, maar *hé*, ik wil het best proberen voor je.

Zeg mij na: 'Ik heb een anti-aanbakbrein...'

Voel je al iets?

Nee? Geen probleem. Gelukkig zijn er nog veel meer mogelijkheden om van die plakkende gedachten af te komen. Lees verder en begin jouw zoektocht naar een anti-aanbakbrein. Een

waarschuwing: dat gaat niet zonder slag of stoot. Loslaten is keihard werken.

DOE-HET-ZELF

Hoe je dit boek leest mag je helemaal zelf weten. Of je het nou ineens, in achtentwintig sessies van een kwartier of met een halve bladzijde per dag leest: dat maakt niks uit voor het resultaat. Ook hierin geldt namelijk: wat werkt voor jou, dat mag je zelf gaan uitzoeken. Na elk hoofdstuk vind je een aantal reflectieve vragen die jou kunnen helpen om meer over jezelf te leren, en die je richting die anti-aanbaklaag-op-bestelling begeleiden.

Dat is niet omdat ik denk dat je niks te doen hebt in het leven, of omdat ik nou eenmaal de trainer wil uithangen; het toepassen in jouw praktijk zorgt voor een grotere kans op verandering in je leven.

Onderzoek wijst uit dat gedragsverandering voor 20 procent uit inzicht bestaat en voor 80 procent uit trainen. Dat geeft mij een paar inzichten:

- Alle zelfhulpboeken op de wereld zullen zonder oefenen nooit het optimale resultaat geven.
- Opdrachten in hoofdstukken zorgen, mits ze ook echt gedaan worden door de lezer, voor een grotere impact.
- Ik heb een goed beroep gekozen, want aan trainers zal dus altijd behoefte blijven.

WAT WEL EN WAT NIET?

Zoek je een boek dat jou vertelt hoe de wereld werkt, wat je moet doen om een perfect gelukkig en zorgeloos mens te worden, een boek dat de enige weg en waarheid is? Of zoek je een boek dat jouw leven verandert zonder dat je daar zelf iets voor hoeft te doen? Stop dan met lezen. Pak dit boek in, strik erom en maak iemand anders er blij mee. Zo'n boek is dit namelijk níét.

Dit boek is de start van jouw zoektocht naar jouw eigen anti-aanbakbrein. Ik ervaar zelf dat deze methodiek en de omschreven tactieken werken; het komt voort uit wetenschappelijke onderzoeken én de ervaringen van de honderd mensen die hebben bijgedragen. Inmiddels is het uitvoerig getest door een groep mensen die voor dit boek zijn geïnterviewd, en zij ervaarden direct resultaat en minder DWP. Wij geloven dat het kan. Wij geloven dat jij het kunt. Zet 'm op!

Sanne

BELANGRIJK!

Dit boek gaat over dingen die mentaal aan je blijven plakken. Om dit boek te schrijven, heb ik mensen gesproken die in heftige situaties hebben geleerd om los te laten, om door te gaan met hun leven. Met het idee dat we allemaal kunnen leren van wat zij hebben meegemaakt, schrijf ik dit boek.

Regelmatig vertelden ze mij ook dat ze professionele hulp hebben gezocht. Dit boek is op geen enkele manier een vervanger van professionele hulp. En ik kan het weten: ik heb diverse soorten therapie gehad en geen enkel boek op de wereld had me kunnen helpen zoals therapie me geholpen heeft. Ik hoop dat je om professionele hulp vraagt wanneer je met een heftige situatie rondloopt, wanneer je een onverwerkt trauma hebt, of wanneer een voorbeeld in dit boek aan je plakt en niet meer verdwijnt.

Dit boek is voor al die gedachten die je in de weg zitten, die je humeur of fysieke gesteldheid bepalen, en waarvan je denkt: wat zonde dat ik daar nog mee rondloop.

Omdat dit boek een uitleg bevat over de herkomst van dingen die mentaal blijven plakken, over de manieren om dit te voorkomen en de vele manieren om iets van je af te laten glijden, kan het je zeker helpen. De conclusie is echter – en die krijg je nu vast van me – dat je sommige dingen niet van je af kunt laten glijden. Die zitten muurvast. Dat kan goed zijn, omdat het bij je hoort, en dat kan slecht zijn, omdat het je belemmert of zelfs klemzet. Als dat zo is, zijn er professionals die jou kunnen helpen. Jij verdient aandacht, ruimte en begeleiding. Zoek hulp. Het is oké.