

Lekker belangrijk

RELATIVEREN KUNNEN WE LEREN

JE ZOON LEERT ZIJN TOPD NIET, JE DOCHTER HEEFT BUIKPIJN, DE AUTO START NIET EN JE BAAS IS EEN OUWE ZEUR. JE KUNT ERVAN WAKKER LIGGEN, MAAR OOK DENKEN: WAAR GAAT DIT EIGENLIJK OVER?

Er bestaat een verhaal over een monnik. Hij valt in een diep ravijn. Hij zou kunnen schreeuwen en doodsbang kunnen zijn. Maar tijdens zijn val kijkt hij om zich heen, realiseert zich hoe leuk het is om met zo'n vaart naar beneden te vliegen en kijkt hij naar de mooie bloemen die hij onderweg tegenkomt. De uitkomst is in beide gevallen hetzelfde: hij stoot te pletter. Maar door de manier waarop hij zijn einde naderd, heeft hij in ieder geval fijne laatste seconden gehad. De moraal van dit verhaal: op de dingen die in ons leven gebeuren, hebben we geen invloed, wél op de manier waarop we ermee omgaan.

Relativeren. Rustig omgaan met de kleine en grote drama's van het leven. Zorgen loslaten, een beetje kunnen lachen om jezelf, lichtguntjes zien in moeilijke tijden en niet direct in de stress schieten als er iets misgaat. Psycholoog Janneke Gaanderse schreef er het boek *Leren relativeren* over. Janneke: 'Soms kan een probleem groter voelen dan je eigen hoofd. Je denkt en je piekert en je komt er niet uit. Dan is het de kunst om er van een afstand naar te kijken. Mijn oma zei vroeger tegen me: 'Als je zittend op een ster vanuit het heelal naar je probleem zou kijken, zou het dan nog zo groot zijn?'

NEGEER DAT STOMME STEMMETJE DAT ZEGT: ZIE JE WEL, IK DOE NIKS GOED

Zou een probleem nog zo groot zijn als je er over twee jaar op terugkijkt? Negen van de tien keer is het antwoord 'nee'. Relativeren is je realiseren dat je niks hoeft op te lossen om gelukkiger te zijn. Het leven is perfect zoals het nu is. En je realiseren dat als je het ene probleem hebt opgelost, er wel weer wat nieuws op je pad komt. Het helpt je om de positieve kanten van negatieve ervaringen te gaan zien.

HET PERFECTE PLAATJE

Een dag zonder drama is een dag niet geleefd... Hoe kan het toch dat een mug soms binnen no time in een olifant verandert? Volgens Janneke is het *all in the mind*. 'Van nature vergelijken we onszelf met anderen. Ons leed lijkt groter als een ander het beter heeft. Bijvoorbeeld als de buurvrouw meer geld heeft, slanker is of een betere baan heeft. Daarnaast zijn we geneigd om verhoudingen en verklaringen te zoeken. Als er 's morgens een of twee dingen misgaan, denken we: wat een pechdag, bij mij gaat alles mis! Terwijl dat helemaal niet zo is. Dingen die fout gaan -

eerst een bak koffie over je witte broek en daarna een bakfiets met een lekke band - hebben in feite niks met jou of met elkaar te maken. Het is toeval. Maar doordat we denken dat we er invloed op hebben, creëren we stress. Daarnaast heeft ieder mens plaatjes in zijn hoofd van hoe het leven zou moeten zijn, gebaseerd op aannames en overtuigingen die je vanaf je kindertijd opdoet. Bijvoorbeeld: een huis hoort netjes te zijn, je moet iedere dag gezond eten, een goede baan hebben, een geduldige moeder zijn. Als het anders loopt dan het plaatje, dan gaat je interne criticus aan het werk. Dat stemmetje in je hoofd zegt dingen als: 'Zie je wel, je doet het wéér niet goed.' Et voilà: voor je het weet, is een klein probleem in iets groots veranderd.'

GILLENDE GEK VAN JEZELF

Moeders hebben vaak moeite met relativeren. En dat is niet gek. Met kleine kinderen loopt alles net een beetje anders dan gedacht. Er vallen dingen om, er ontstaan ruzietjes, er is altijd wel iets kwijt op het moment dat je de deur uit moet. En o ja, dan zijn er ook nog een baan, man, huishouden, familie en vriendschappen die aandacht vragen. Het recept om af en toe gillend gek te worden. Janneke: 'Uit wetenschappelijk onderzoek komt steeds vaker naar voren dat mensen niet overspannen raken door groot leed als het overlijden van een dierbare of een ontslag. Tegen die drama's - hoe naar ook - blijken wij mensen prima bestand. We worden wél enorm gestrest van een berg kleine frustraties die zich opstapelen. Ruzie met je man, een auto die haperd, troep in huis. Het is vaak niet de situatie zelf die stress veroorzaakt, maar de gedachten daarover: >

ECHT WAAR, DIE SLANKE, O ZO VOLMAAKTE BUURVROUW HEEFT OOK ZO HAAR PROBLEMEN

niemand vindt me aardig, ik ben te dik, de kinderen luisteren nooit naar mij. Vooral bij vrouwen razen die gedachten de hele dag (en als je niet uitkijkt ook 's nachts) als een racebaan door je hoofd. Het zijn net kleine schreeuwende kindertjes. En op al die stortvloed aan gedachten reageer je met (fysieke) stress. Supervermoeiend en bovendien lost het niks op.

WAT JE DENKT IS NIET WAAR

Dé manier om niet langer te worden meegedruurd door je eigen gedachtstroom en er een positieve draai aan te geven, is het volgen van een strak stappenplan. Janneke: 'Stap één is je realiseren dat je gedachten niet waar zijn. Wat je denkt, hoef je niet te geloven. Vaak zijn gedachten supersnelle afweertakjes. Voor je het weet, reageert je hoofd op een situatie met een negatieve gedachte. Om erachter te komen welke negatieve gedachten jou beïnvloeden, is het zaak je bewust te worden welke dat zijn. Leg pen en papier klaar en schrijf gelachten die voorbijkomen precies zo op zoals je ze denkt. Bijvoorbeeld: 'Dat overkomt mij weer!' 'Ik heb ook nooit genoeg geld!' 'Niemand houdt van me!' 'Ik ben niet goed genoeg!' Door ze op te schrijven, ga je zien hoe gek ze eigenlijk zijn. Stel daarna per gedachte de vraag: klopt het wel wat het stemmetje in mijn hoofd zegt? Is het echt waar dat mijn kinderen de hele dag vervelend zijn? Kan ik wel invullen hoe iemand over me denkt? Kan ik écht in de toekomst kijken? Nee, dat kan allemaal niet. Stap twee is dat je voelt en merkt hoe je reageert op de gedachte en niet op wat er nu eigenlijk aan de hand is. Probeer je voor te stellen hoe dezelfde gebeurtenis zou zijn zonder die negatieve gedachten. Een stuk

HAAL JE SCHOULDERS
OP LACH OM JE EIGEN
ELLENDEN EN GA DIE FIJNE
SERIE KIJKEN

Als je leert positiever te denken, maak je het leven een stuk aangenamer. Janneke: 'Leid je negatieve gedachten af. Zet muziek op, ga tekenen, verander je huis, bak een taart of lees een boek. Fysiek in actie komen is ook belangrijk. Hardlopen, fietsen of zwemmen: het maakt dat alles in je lichaam gaat stromen. Zo vlucht je niet zo snel in je gedachten. Schaterlach om je eigen ellende en als iemand vraagt hoe het met de kinderen is, zeg dan gewoon eerlijk: 'Oorlog!' Vier elke mijlpaal (Yeah, de was is gestreken!) met een belletje met een vriendin. Een van de beste methodes om je focus van negatief naar positief om te buigen, is ten minste 28 dagen iedere dag drie dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent: een kop koffie, een lief appje van je vriendin, een knuffel van je kind. Hoe slecht een dag ook is, er is altijd wel iets waar je blij van wordt. Dat klinkt heel Oprah, maar het is wetenschappelijk bewezen.'

rustiger? Daarna draai je je oorspronkelijke gedachte om. Bijvoorbeeld: 'Het is niet erg als het een troep is. Het is vast een stuk gezelliger wanneer ik niet de hele dag loop te zeuren over opruimen.' Of: 'Ik kan wel bij mijn man weggaan. We zouden co-ouderschap kunnen doen en ik kan hulp aan anderen vragen.' In eerste instantie voelt dat omdraaien doodzwaar, maar het geeft licht en mogelijkheden. Door alle drama, ideaalplaatjes, aannames en overtuigingen weg te snijden, gaan er opeens veel deuren open. Je maakt de weg vrij en verlegt je focus naar een oplossing.'

VOORAL DOORGAAN

Mooie theorie, maar is het in de praktijk écht zo simpel? Janneke: 'Het is zeker geen quick fix. Leren relativeren vraagt veel oefening. Mijn beste tip: begin gewoon. En houd vol. Misschien heb je daar een vriendin bij nodig of een buurvrouw die jou bij de les houdt als je gedachten op hol slaan. Ga er vanuit dat je de mist in gaat, maar dat is niet erg. Morgen is er weer een dag.' Zelfs voor de grootste pessimist biedt het stappenplan uitkomst, verzekert ze. Ook als je wallen onder je ogen hebt, omdat je nachten niet geslapen hebt. Ook als je hoofd tolt van de zorgen, omdat je je baan kwijt bent. 'Geloof me, iedereen kan relativeren. Het is geen kwestie van karakter of van omstandigheden. Het is een manier van denken die je je eigen maakt. Dat is niet altijd makkelijk. Ik ben zelf vrij relaxed, maar kan niet op alle vlakken relativeren. Ook ik moet soms stapsgewijs een probleem uit mijn hoofd zetten en verder te gaan met dingen die me wel gelukkig maken.'

OVERSPANNEN RAAK
JE NIET DOOR GROOT
LEED, MAAR DOOR
EEN HELEBOEL KLEINE
FRUSTRATIES

KLINKT HEEL OPRAH, MAAR IS
WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN:
TEL JE ZEGENINGEN EN JE WORDT
EEN BLIJER MENS

OM DE HAVERKLAP EEN DRAMA

Zou het niet lekker zijn, minder stress in je gezin? Dat niet alleen jij, maar ook je kinderen niet langer om de haverklap in drama vervallen om niks? Als je zelf toch lekker bezig bent, kun je meteen ook je kinderen leren relativeren. Bij een peuter die ligt te gillen op de vloer van de supermarkt hoef je het niet te proberen, maar vanaf een jaar of vier, vijf lukt dat best. Een kleuter begint te snappen dat wat iemand zegt ook niet waar kan zijn. Het is ook de leeftijd waarop angsten zich ontwikkelen, bijvoorbeeld voor moesters onder het bed en om er niet bij te horen. Dit zijn negatieve gedachten in het hoofd van een kind die niet met de werkelijkheid overeenkomen. Je hoeft geen filosoofje van zoon- of dochterlief te maken en hij of zij mag natuurlijk janken als er iets misgaat. Maar een beetje relativeren op zijn tijd kan geen kwaad. Janneke: 'Geef het goede voorbeeld en laat zien dat ook jij zorgen aan je hoofd hebt waar je mee aan het dealen bent. Zo leert je kind de maakbaarheid van geluk al vroeg kennen. Stel, je dochter zegt: 'Mijn vriendin vindt me niet meer aardig'. Dan kun je vragen: 'Is het écht waar dat ze je niet meer aardig vindt? Hoe weet je zeker wat je vriendin denkt? Kun je in haar hoofd kijken? Nee. Dus je bent aan het invullen, je denkt voor iemand anders.' Speel als dat zo uitkomt met knuffels, poppen of Playmobil na hoe je kind zich voelt. En daarna hoe het zou gaan als ze de gedachte van haar vriendin niet in zou vullen. Op die manier help je je kind bepaalde gedachten om te keren. Het lijkt misschien een gebed zonder eind, maar in de end is het de moeite waard. Je geeft je kind iets waar hij of zij een leven lang plezier van heeft. Want van relativeren wordt je écht een gelukkiger, relaxter en vriendelijker mens.' ♦

VOOR LEZEN

- Leren relativeren – geef een positieve draai aan je gedachten, Janneke Baanders, uitgeverij SWP, € 22,50
- Kijk op www.relativeren.nl voor meer inspiratie, e-books of om je op te geven voor een maandlange workshop Relativeren en/of de online cursus Relativeren door Janneke. Leren Relativeren volg je ook op Facebook.