

# De kracht van gedachten

## Weg uit de negatieve denkspiraal

Marja Ruijterman

**D**e herfst komt eraan, en dus ook de melancholie en daarna de depressie. Ik hoorde deze opmerking de afgelopen week in verschillende variaties. Een gevaarlijke 'planning', want gedachten hebben kracht en hoe vaker je die gedachten hebt, hoe meer je ze voedt.

Voor mijn dertigste had ik gedachten met een enorme negatieve uitwerking. Ik dacht me zelf lelijk, dacht dat ik er niet zoveel toe deed, dacht dat mensen een straatje omliepen als ze me zagen en dacht dat ik niet interessant en aantrekkelijk genoeg was om een relatie mee te hebben. Iemand had inderdaad eens tegen me gezegd dat ze een straatje omliep als ze me zag en dat werd een gedachte die ik op iedereen projecteerde. Deze gedachten maakten dat ik zo rond mijn dertigste niet meer wilde leven.

Als ik foto's zie uit die periode dan zie ik een vrouw met een harde kop en een kwade blik. Ik dacht mezelf slachtoffer van de wereld. Geen aantrekkelijk iemand om een relatie mee te hebben of om in dienst te nemen. Ik had dan ook geen werk, had veel ruzie en gaf iedereen en mezelf de schuld.

Nu coach ik met mensen die de zelfde soort gedachten hebben: mijn collega's deugen niet, mijn werkgever heeft de pest aan me, mijn werknemers zijn lui, ik kan eigenlijk geen leiding geven. Ze denken dat het geen zin heeft er iets aan te doen. Zulke gedachten vibreren miljoenen malen per dag door heel wat hoofden heen. Gevolgen: een slechte relatie met collega's, met medewerkers en met het thuisfront. Angst voor ontdekking van wat dan ook. Hartkloppingen, somberheid en een slechte gezondheid door slaaptekort van het piekeren, te veel of te weinig eten, roken, drinken en een vermoede, zware uitstraling.

Het gaat vaak om flarden oude gedachten die niet eens van onszelf zijn. Zoals de man die zijn vader nog in zijn hoofd had zitten: "Er moet gewerkt worden en verder geen onzin". Hij ging nooit met vakantie, want dan voelde hij zich schuldig.

Gedachten hebben kracht en dat blijkt ook uit hoe onze maatschappij functioneert. Bankdirecteuren denken dat ze heel veel meer geld nodig hebben om te leven dan pakweg iemand die demente ouderen verzorgt of de telefoon beantwoordt voor de belastingdienst. Dat soort gedachten leidde tot de kredietcrisis. Er zijn mensen die denken dat andere mensen minder rechten hebben dan zijzelf en dat leidt tot discriminatie en oorlogen.

Gelukkig kan het anders en is het mogelijk de boel om te draaien. Toen ik daar achter kwam was ik verbijsterd over zoveel simpelheid. Natuurlijk, ik kan mijn gedachten kiezen. Hier en nu. Het was wel oefenen, want ik was in al die jaren een expert geworden in negatief denken. Toch ging het sneller dan ik dacht, vooral omdat ik zeer gemotiveerd was. Elke dag zat ik een aantal keren op een stoel om na te gaan wat ik nu dacht. Dan zag ik de gedachten langskomen en dan dacht ik: Hoe vaak heb ik dit gedacht? Duizenden malen. Wat heb ik er aan gehad? Niets. Waar heb ik wel wat aan? Bij de laatste vraag brak ik door de negativiteit heen en werden mijn gedachten constructief. Dat voelde meteen beter.

Na twee weken doorzetten zag ik ineens weer de prachtige gevels van Amsterdam in plaats van alleen de poep op de stoep. Ik ontmoette nieuwe enthousiaste mensen en verlegde mijn focus van het onmogelijke naar wat mogelijk was. Ik dacht: ik kan in ieder geval een cursus doen en deed het. De nieuwe gedachten zorgden ervoor dat mijn leven in een stroomversnelling kwam. Eerst een cursus shiatsu, toen meditatie, een opleiding, een shiatsu praktijk en nu geef ik zestien jaar lezingen en trainingen, coach mensen om hun leven en werk te bezielen, schreef het boek *Gedachtenkracht*. Als je me toen gezegd had dat ik dat ooit zou doen, zou ik cynisch gelachen hebben: "Ik? Nee, dat kan ik niet, je bent gek"

De ommekeer kan snel gaan. Als mensen

met hun kop tegen de muur lopen en aan het eind van hun Latijn zijn, is de motivatie des te groter. Jaren van negatief denken worden getransformeerd omdat men nu bewust voor andere gedachten kiest. Er is een diep besluit voor nodig en een vastbesloten gedachte: Vanaf dit moment ga ik het anders doen! En me focussen op gedachten waar ik wél wat aan heb. Die gedachte brengt je meteen in een constructieve staat en dat heeft effect op je lichaam, je uitstraling, je houding en op anderen.

Je zoekt in welke periode van je leven je wel groeide en bloeide, en hoe dat kwam. Wat dacht je toen? Wat deed je? Wat maakte dat je geïnspireerd raakte? Hoe voelde je je toen? Zo haal je jezelf terug naar je basis en vandaar uit begin je opnieuw. Maak er een project van zoals je een project aanpakt voor een bedrijf of een school. Dit keer ben je zelf de doelgroep. Als je krachtig negatief kunt denken is het ook mogelijk diezelfde kracht te gebruiken voor een constructieve manier van denken. Beiden hebben gevolgen. Wat je zaait, zul je oogsten.

Ik zie mensen trillend van ellende voor me zitten met het idee dat het nooit meer goed komt. Na een maand of drie zijn zij de genen die mentor zijn van collega's die het niet meer zien zitten. Ze hebben zichzelf bij elkaar gepakt... verwerkt wat er te verwerken valt, uitgepraat wat er moest worden uitgepraat, gedachten gewikt en gewogen, uitgeademd en zien de humor in van de situatie.

Mijn cliënten ondersteunen zichzelf door andere denkkeuzes te maken, boeken over het onderwerp te lezen, lezingen te bezoeken. Ze gaan anders met tijd om, stoppen met zeurgesprekken: "Heb jij het ook zo moeilijk, nou ik nog moeilijker." Ze praten open met collega's en geliefden over zichzelf en ademen de spanning uit. Daar zijn geen ingewikkelde yoga-oefeningen voor nodig. Zoek regelmatig de natuur en de stilte op.

Helpt positief denken? Ja, maar kijk uit voor vals positief denken. Een bedrijf dat wil dat iedereen positief denkt klinkt geweldig. Als dat betekent dat alles positief moet worden gezien en kritiek wordt genegeerd, dan is dat geen positiviteit maar terreur met een positief sausje. Dat zie ik in veel organisaties gebeuren. Dan mogen een aantal hardwerkende en enthousiaste werknemers het nieuwe idee implementeren en na een half jaar zie ik ze uitgeblust en afgebrand terug omdat het op de werkvloer niet blijkt te werken. De enthousiaste glimlach is nu vals en de twinkende ogen zijn dof. Als ze voorzichtig opperen dat het in de praktijk anders is en het idee niet uitvoerbaar, krijgen ze te horen: "Wat stel jij je negatief op". En houden ze verder hun mond uit angst voor hun baas.

### Dexia-debacle

Als je positief denkt en daarvoor dankt dat je nooit iets zal overkomen, kom je bedrogen uit als je toch ziek wordt of als een geliefde overlijdt. Dan kan het positieve omslaan in bitterheid. Ja, maar ik heb nog zo positief gedacht en moet je nou zien. Verdriet hoort ook bij het leven en als we het diep voelen en niet wegduwen maakt het ons volwassen en wijs. Zoals een vriendin die kanker had en zei: "Ik had het nooit willen missen." Ze gebruikte de zware periode om haar leven te verdiepen. Een aantal vriendinnen verloor kinderen en maakte echtscheidingen door. Zij zijn mijn voorbeelden.

De manier waarop zij hiermee omgaan is ongelooflijk. Ze zijn jaren geleden door de hel gegaan en ze hebben het overleefd. Nu zijn ze wijs, spiritueel, lekker gek, en af en toe voelen ze hun verdriet zeer heftig. Ze gaan het verdriet niet uit de weg, maar blijven ook niet hangen in slachtofferschap. Het zijn zeer zelfbewuste vrouwen.

Hoe kun je de kracht van gedachten gebruiken om prettiger in het leven te staan en moeilijke of afschuwelijke situaties op een andere manier doorstaan? Hoe kun je er mee omgaan dat je jeugd niet was zoals je had gewild of dat je ontslagen bent. Of dat je al je geld kwijt bent op de beurs?

Ook in mijn leven gebeuren natuurlijk pijnlijke zaken. Zoals de dag dat een vriendelijke, oprecht klinkende man belde en vroeg of ik iets aan mijn pensioen had gedaan. Hij was van een gerenommeerde bank. Ik dacht: ja, dat moet ik een keer regelen. De man verzekerde me, op



MK2009

Illustratie: Max Kisman

## Anders denken

### Negatieve gedachten maakten dat ik zo rond mijn dertigste niet meer wilde leven

### Aan welke gedachten heb ik wat? Bij die vraag brak ik door de negativiteit heen

### Jouw uitstraling doet iets met anderen en je hebt geen idee hoe groot je impact is

mijn aandringen, dat het onmogelijk was in de min te komen. Het was sparen en beleggen in betrouwbare fondsen. "Ja, doe maar", zei ik naïef. Het Dexia-debacle. Toen ik er na jaren maandelijks geld storten achter kwam dat ik niet aan het sparen was, maar een lening terugbetaalde en dat ik nog jaren moest betalen voor iets wat ik nooit had gehad en nooit zou krijgen, was ik totaal verbijsterd. Woede, tranen en verscheurende spijt. Heb ik daar al die jaren voor gewerkt? Hoe kan ik zo stom zijn? Toen ik flink was uitgehuild en een advocaat had ingeschakeld, besloot ik: ik eet nog, ik loop nog en ik kan nog werken. Ik ga hier niet mijn leven door laten verpesten en er ziek van worden. Ik ga kijken wat ik kan doen. Daarna was ik vrij. Weer wat geleerd.

De gedachte: 'ik ga wat me is overkomen goed verwerken' is een zeer krachtige gedachte. Je kunt gillen schreeuwen, praten en lachen, waardoor de spanning je lichaam verlaat en je weer beter keuzes kunt maken. Als je door de pijn heen gaat, blijft die minder lang hangen. Gedachten als: ik adem rustig uit en ik doe wat nodig is, ik ga een training mindfulness volgen of in retraite, zijn gouden gedachten. Als je het ook nog doet, ben je al een stuk verder.

Je kunt je voeden met levensgeschiedenissen van Mandela en anderen die door de hel gingen en toch iets wezenlijks bijdroegen aan de wereld. Deze mensen inspireren miljoenen. Als zij het kunnen na zeventwintig jaar gevangenschap, waarom jij niet op je werk en in je dagelijks leven? Denk je nu: ja maar wat heb ik nu voor invloed op de wereld? Jouw uitstraling doet iets met anderen en je hebt geen idee hoe groot je impact is. Het is jouw keuze welke kant het opgaat.

### Placebo-effect

In mijn boek schrijf ik over de keer dat ik op de fiets zat en de eerste merel dat jaar hoorde. Ik genoot ervan en ongeveer een kwartier later kwam ik er achter dat die vogel een piepende fiets was die voor me reed. Ik had een kwartier lang genoten van een piepende fiets. Ik lag dubbel van het lachen over mijn stuur. Het deed me denken aan het placebo-effect. Een psychiater vertelde op de televisie dat hij mensen naar alternatieve therapieën stuurt. 'Als men denkt dat het helpt, dan werkt het', zei de man. Een

andere wetenschapper vond dat je dat niet kan doen, omdat je dan de patiënt in de maling neemt en je ze tenslotte niet mag bedriegen. Je kunt beter antidepressiva geven. Dat mensen denken dat iets werkt, wil zeggen dat gedachten kracht hebben. Wat zou het geweldig zijn als dat op scholen al wordt onderwezen en we van jongs af aan leren daar gebruik van te maken.

### Herfstmelancholie

Bob is leidinggevende van zes mensen en als de dood voor zijn baas. Als hij tegenover de chef zit, voelt hij zich kleintjes. Een blik van de man doet hem in elkaar krimpen. Tegenover zijn personeel probeert hij zich groot te houden, maar hij heeft voortdurend het idee dat ze hem doorhebben. Ik kan het niet, denk hij elk uur van de dag. Bob zit tegen een burnout aan. We onderzoeken zijn gedachten en welke uitwerking ze hebben op zijn lichaam en uitstraling.

De volgende keer zit hij tegenover zijn baas en terwijl hij rustig uitademt, blijft hij de man aankijken. Hij gaat er goed stevig bij zitten. Van binnen neigt hij tot krimpen, maar hij zet door terwijl hij denkt: we zijn gelijkwaardig! Ondertussen ademt hij rustig door.

Op dat moment, terwijl hij zijn knieën voelt trillen, ziet hij iets veranderen in de ogen van zijn baas. Het dominante gaat er wat af en er schijnt respect door. Dat geeft Bob weer extra kracht, hij ontspant en het gesprek loopt totaal anders dan vroeger. Deze ervaring maakt dat hij hier meer mee gaat experimenteren. Ook in de omgang met zijn personeel. De gedachte 'we zijn gelijkwaardig', heeft een enorm effect. Tegenwoordig is Bob leidinggevende van vijftwintig mensen en het gaat hem gemakkelijk af. Hij respecteert zijn personeel en zichzelf.

Als je je nu ongerust maakt over je aankomende herfstmelancholie en je winterdepressie aan het plannen bent: het kan natuurlijk een stofje in je hersens zijn. Het zou ook kunnen dat je jezelf de depressie indenkt. Wat is er eerder het stofje of de gedachte? Gedachten hebben kracht!



Marja Ruijterman is schrijfster van het boek "Gedachtenkracht". [www.marjaruijterman.nl](http://www.marjaruijterman.nl)

