



Hoera,

Rustig omgaan met de kleine en grote drama's van het leven, wie wil dat niet? Relativeren kun je leren, zegt psychologe Janneke Gaanderse. Maar hoe makkelijk is dat, werkelijk?

TEKST ANDREA BOSMAN

Relativeren is een geliefd woord in Nederland, zegt psychologe Janneke Gaanderse. Het past bij een land van nuchtere 'realisten en doeners', die de schouders ophalen, een beetje kunnen lachen om zichzelf. En die om kunnen gaan met de kleine en grote drama's van het leven, van een rommelig huis tot dodelijke ziektes. Maar hoe makkelijk is dat, werkelijk? En moet je altijd willen relativeren? Gaanderse schreef er een boek over: 'Leren relativeren'.

Nu zit Gaanderse aan tafel in de praktijk voor psychologie waar ze werkt, naast haar baan als decaan aan de Hogeschool Amsterdam. Ze legt uit hoe mensen verstrikt kunnen raken in de leefregels die ze voor zichzelf creëren, en hoe lastig het is om hier afstand van te nemen. Hoe het zweet je kan uitbreken bij het idee dat je ook kunt stoppen met denken dat de was gestreken in de kast moet liggen, dat je partner aardiger voor je moet zijn, of dat je die ziekte niet had moeten hebben. Maar ook hoe bevrijdend het werkt om dat niet meer te denken.

De methode waar Gaanderse mee werkt is gebaseerd op 'The Work' van de Amerikaanse Byron Katie. Zij 'ontwaakte' na tien jaar uit een diepe depressie toen er een kakkerlak over haar voet liep. Die gebeurtenis gaf Katie het inzicht dat het niet zozeer haar situatie was waar ze onder leed, maar haar (negatieve) gedachten over die situatie. Gaanderse: "Ik wilde onderzoek doen naar 'The Work'. Ik ben bij Byron Katie geweest, ik vind haar fantastisch en haar methode ook. Maar ze is controversieel in wetenschapsland omdat ze een spirituele goeroe is. Zoals het Amerikanen betaamt, maakt ze er een show van. En haar methode onder de knie krijgen, dat kost best wat geld. Dat heb ik wel gedaan trouwens, bij haar '9 Day School'."

Gaanderse wilde wat Katie doet 'fileren'. "Alle spirituele jasjes er van afhalen en kijken: hoe

de wasmand is vol!

werkt het? Dan houd je een prachtige, degelijke methode over, voor psychologen en voor mensen die zelf wat meer willen relativeren. Ik wil een brug slaan tussen de wetenschap en spiritualiteit, voor de mensen die minder hebben met dat laatste. 'The Work' is niet magisch, maar het werkt wel."

Hoe het werkt? Volgens Gaanderse bestaat het uit bekende psychologische ingrediënten, oude volkswijsheden en gezond verstand, van de 'socratische dialoog' in de vorm van vragen, tot Rationeel Emotieve Therapie (RET) en Mindfulness. "Allereerst mag je oordelen formuleren over anderen, geliefden, collega's en vrienden, om zo te zien welke leefregels er in je hoofd zitten. We zijn van onszelf namelijk helemaal niet zo relaxed. Die oordelen, of leefregels, ontwikkelden we in onze groei naar het volwassen leven. Vaak door bitterzoete ervaringen met belangrijke anderen. 'Ik ben boos op Piet want hij luistert niet': als je die gedachten er laat zijn geef je jezelf de ruimte om er iets aan te doen."

Die negatieve gedachten komen namelijk steeds weer terug. "We reageren op onze biografie: eigenlijk zien we niet wat er om ons heen gebeurt, we zien een film, een plaatje van wat we hebben aangeleerd en daarmee bewijzen wij de hele tijd dat wij gelijk hebben. 'Zie je wel, nu luistert Piet weer niet'. Dat noemen we 'primen': Ik ben te dik, als ik dunner ben krijg ik wel een vriendje. Mijn baas moet mij meer erkenning geven, ik heb meer geld nodig. Thema's die te maken hebben met wat je leerde over het leven als kind. Als er een negatieve gedachte voorbij komt, kun je je afvragen of het wel waar is. Dat geeft opluchting. Als je niet meer zo gelooft dat het leven anders zou moeten zijn dan het is."

"Van de week sprak ik iemand die zei: mijn huis moet schoon zijn, dus mijn kinderen moeten mijn huis niet vies maken. Dan ga je met de socratische vragen na: is dat waar? Kun je absoluut zeker weten dat het waar is? Moet je huis schoon zijn? Nee, dat moet niet. Je leeft immers nog, toch? Vervolgens naar de tweede regel; is het waar dat kleine kinderen je huis schoon moeten houden? Kun je dat verwachten? Begrijpen ze dit complexe idee al? Je legt dus jouw leefregel op aan iemand anders. De volgende vraag uit deze methode is: hoe reageer je op de mensen om je heen als je huis niet schoon is, wat voor stress levert dat op? Dat kan best heftig

zijn. De volgende stap bij Byron Katie is: 'wie zou je zijn zonder die gedachte?' Dus: mijn huis is een rotzooi en ik zou niet denken: mijn huis moet schoon zijn. De meeste mensen voelen dan onmiddellijk een gevoel van vrijheid."

Ik vind het wel een lastige. Ik wil ook een opgeruimd huis, gestreken was, maar dat is nooit zo...

"Als je het omdraait: wat is er fijn aan als je huis niet opgeruimd is? Ik weet er wel eentje..."

Dat is echt moeilijk, ik bedoel, ik kan wel gaan zitten maar dan is het niet opgeruimd...

"Wat zijn de voordelen, om er gewoon in te gaan zitten?"

Dat je niet hoeft op te ruimen...

"Ja, dus dat zijn er al twee..."

Maar ja, ik denk nu de hele tijd ...

"Ja, je hoofd gaat als een gek tekeer tegen deze gedachten, dat klopt, maar je moet jezelf trainen, ook nadat je zo'n nieuwe overtuiging hebt aangeleerd. Je moet andersom 'primen': als mijn huis niet is opgeruimd hebben mijn kinderen de tijd van hun leven..."

Kun je alles zo benaderen? Een rommelig huis is vrij onschuldig...

"Nu ja, mensen lopen een burn-out op juist door kleine dingen."

Ja, maar is er een grens? Kun je alles relativeren? Kanker?

"Nee, ik vind van niet. Byron Katie zegt van wel, ook oorlog kan zij relativeren. Maar tegen iemand met kanker kun je moeilijk zeggen: dat moet je even relativeren. Maar als je kunt accepteren dat jij blijkbaar kanker moet hebben, dat dit nu eenmaal de realiteit is, dan is dat beter. Het geeft je de mogelijkheid om 'inside the box' te kijken hoe je gelukkig(er) kunt zijn in plaats van steeds te denken dat je het niet moet hebben. Je kunt deze stappen tot het uiterste doorvoeren en zelfs het vallen in een ravijn anders zien: je kunt moord en brand schreeuwen, in paniek raken, wat de meeste mensen zouden doen – en ik ook. Maar iemand die heel goed is in relativeren kan zelfs denken: nou, eigenlijk wel leuk hier... En zo heb je dan prachtige laatste minuten. Dat is natuurlijk extreem, maar het gaat om de interpretatie die je er aan geeft."



Je kunt zelfs een val in een ravijn heel anders zien: goh, best leuk hier

Workshops relativeren



'Leren relativeren' van Janneke Gaanderse verscheen bij uitgeverij SWU (20,95 euro). Het bevat tal van oefeningen en checklists.

Op donderdag 27 juni (17–20 uur) geeft Janneke Gaanderse een gratis miniworkshop relativeren bij wijnwinkel The Grapedistrict (Veemkade 1286, Amsterdam). De toegang is gratis. Aanmelden: fwesseling@mailswp.com

Op zaterdag 29 juni en zaterdag 6 juli zijn er ook eendaagse cursussen relativeren van Gaanderse in Pand 020 op het Westergasfabriekterrein in Amsterdam. Inschrijven via de website: www.lerenrelativeren.nl

Wie kennis wil maken met **Byron Katie** heeft de kans op **11 juli**, dan geeft ze een workshop in de Westerkerk in Amsterdam (10–17 uur, 80 euro) Reserveren is niet mogelijk. byronkatiwesterkerk2013@hotmail.com

Reageren: Kunt u relativeren, of zou u dat willen leren? Reageer, in maximaal 150 woorden, op tijdpst@trouw.nl