

**SANNE VAN ARNHEM**

**GEDACHTEN ZIJN  
KLOOTZAKKEN**

**TEM JE INNERLIJKE VIJAND**



## KLOOTZAKKEN (M/V/X)

‘Goh, die titel hè, moet die zo grof?’ klonk het toen ik deze voorlegde aan een groep collega’s.

Nee. Dat móét niet. Maar ik vind het wel passend. Want jemig, wat kunnen die gedachten je leven overhoopknallen. Wat kunnen ze zich verankeren in je brein om je te overtuigen van het feit dat ze de waarheid zijn. *En dat is niet zo*. Hier heb je gelijk de clou van dit boek: gedachten zijn niet de waarheid. Het zijn gedachten. Ik herhaal: niet de waarheid.

‘En waarom dan dat woord “klootzakken”, zo ben je toch vast niet opgevoed?’

Afgezien van het feit dat ik een vrije opvoeding heb genoten en dus zonder enige beperkende maatregelen binnen de familiesfeer wegkom met het gebruik van dit woord (want het is niet racistisch, niet seksistisch en geen afschuwelijke ziekte of aandoening), vind ik het een heerlijk woord. Misschien juist omdat het grof is. Het bekt ook gewoon lekker. Wanneer je het hoort, weet je gelijk: hier is weerstand. Iemand is het ergens niet mee eens. Er zijn ook scheldwoorden die veel te schattig klinken voor hetgeen ze bedoelen. *Klootzakken* hoort daar niet bij.

‘Klootzakken, is dat niet te genderspecifiek? Zo voelen mannen

zich misschien aangesproken en dan worden ze boos en dan hebben we dat weer!’

Ik ontken niet dat er een bepaald soort mens is die door de titel van dit boek wellicht gelijk dingen gaat roepen als: ‘O ja, wij (de mannen van deze wereld, red.) mogen niks meer zeggen, maar een vrouw mag haar boek *Gedachten zijn klootzakken* noemen!’ Sterker nog, sinds ik mensen vertel over de titel van dit boek zijn er al meerdere mannen naar me toegekomen met de vraag: ‘Komt er dan ook een editie die *Gedachten zijn bitches/trutten/kutwijven* heet?’

Tegen deze personen zóú ik willen zeggen: neem nog een slokje bier, stik niet in je borrelnootjes en haal diep adem. Ik doe je geen kwaad. Ik zet je niet in een kwaad daglicht. Ik zeg ook niet dat jij een klootzak bent. Echt niet.

Ik heb deze mensen heel netjes uitgelegd dat ik niet voor de bitches/trutten/kutwijven-variant ga. Omdat vrouwen nog steeds ongelijkwaardig worden behandeld, en scheldwoorden als ‘bitch’ en ‘kutwif’ worden gebruikt om vrouwen klein te houden. Dat gebeurt niet met het woord klootzak.

Voor de duidelijkheid, of zoals ze in het Engels zo mooi zeggen *louder, for the people in the back*: wanneer ik gedachten vergelijk met klootzakken, verwijs ik niet naar de letterlijke balzak. Of naar de mensen die een balzak hebben.

Ik vergelijk in dit boek nare gedachten met de *figuurlijke* klootzak.

Het woord klootzak is een scheldwoord voor een bedrieger, sukkel, of spreekwoordelijke ezel. (Aan alle ezels: niet boos worden nu. Neem nog een slokje water en stik niet in je stro. Ik doe je geen kwaad en wil je niet in een kwaad daglicht zetten.) Ofte-

wel, een spreekwoordelijke klootzak is niet per se een man: ieder levend wezen kan zich uiterst klootzakkerig gedragen. Helaas, 't is waar. En, zo weet ik uit eigen ervaring, ook gedachten kunnen zich als klootzakken gedragen.

Daarvoor behandel ik nog een laatste vraag: 'Maar toch niet alle gedachten zijn klootzakken?'

Nee. Dat klopt. Maar ik vond de titel *Sommige gedachten zijn klootzakken maar lang niet alle want ze kunnen je ook verder helpen in het leven en zonder gedachten ben je een plant* wat minder pakkend.

## DE OVEREENKOMST

Wat doen nare gedachten, niet-helpende gedachten, doemgedachten, afremmende gedachten of piekergedachten nou wat klootzakken ook doen?

- liegen
- ongenodigd binnenkomen
- rommel maken
- emotioneel chanteren
- gaslighten
- opruien

Lekker lijstje, toch? Ik neem ze even met je door.

### Liegen

Ik begin meteen maar heel duidelijk. Gedachten zijn niet de waarheid. Het zijn creaties van jouw brein. En dat brein reageert op

wat jij hebt meegemaakt in je leven. De gedachten die eruit voortkomen zijn listig. Voorál de negatieve. Zij doen namelijk alsof ze de waarheid zijn terwijl ze ronduit liegen. Daardoor kan het zo zijn dat je er bijvoorbeeld van overtuigd bent dat iedereen je haat. Puur omdat die gedachte ergens in jouw brein is ontstaan. Ken je die verhalen van *con artists*, mensen die zich voordoen als chirurg, rijke erfgenaam of beroemdheid en dan van alles voor elkaar krijgen, puur omdat ze zo overtuigend zijn? Zo gaat dat ook met jouw meest klootzakkerige gedachten. Juist omdat ze zo duidelijk en luid zijn, geloof je ze meteen.

### **Ongenodigd binnenkomen**

Heb je weleens ongenode gasten gehad in je huis? Inbrekers, partycrashers, zoiets? Dat is schrikken, toch? Je bent gewoon lekker aan het leven, waant je veilig en jawel... dan zijn daar ineens mensen die bewijzen dat dat niet zo is. Deze klootzakken forceren zich een weg naar binnen, om daar spullen te verplaatsen, mee te nemen, op te eten of te vernielen. Ze houden geen rekening met wat het gevolg is voor jou.

Er zijn gedachten die zich net zo gedragen: dan ben je het stralende middelpunt van een geweldige presentatie op je werk, geeuwt die ene collega en... ja hoor, daar is die ongenode gedachte. In je hoofd spreek je jezelf toe met: 'Mijn verhaal is enorm saai. Sukkel. Loser. Wat kan ik wél? Het is beter dat je nooit meer in je leven een presentatie geeft.' Heb je deze gedachte aan zien komen? Allerminst. Heb je deze verdiend? Zelfde antwoord. Maar het gebéúrt. Ongenode gedachten zijn er. Bij iedereen.

## Rommel maken

Wanneer je googelt op ‘bizarre ervaringen hotelpersoneel’ lees je de gekste verhalen. Als ik een hoteleigenaar was, zou ik na het lezen van deze websites direct een ander beroep kiezen. Zo las ik bijvoorbeeld over een gast die na vijf uur met een vrolijk ‘Bedankt en tot ziens!’ uitcheckte, waarna het personeel ontdekte dat deze persoon de vloerbedekking had losgetrokken, het bed doormidden had gezaagd en in de la van het nachtkastje, boven op de Bijbel, een flinke drol had achtergelaten. De klootzak in kwestie is nooit teruggevonden.

Gedachten kunnen precies hetzelfde doen. Je begint de dag met een lekker overzichtelijk hoofd, met plannen en voornemens en binnen afzienbare tijd is daar niks meer van over. Je hoofd bevat één grote ravage, inclusief poep in een la. Zie dat nog maar eens terug te krijgen naar de originele staat. Lukt je niet.

## Emotioneel chanteren

Je wilt iets niet maar doordat iemand je herhaaldelijk vertelt dat je het wel moet doen, dat het je beter maakt als mens, dat diegene teleurgesteld is wanneer je het niet doet en dat je pas echt liefde verdient wanneer je op allerlei manieren hebt afgezien van jouw eigen wensen, doe je het toch. De mensen die dit doen, zijn meestermanipulators; ze hebben jou precies waar ze jou hebben willen.

Er zijn ook gedachten die jou hetzelfde vertellen. Het grote verschil is dat dit een creatie is van jouw eigen brein, en niet een fysiek persoon die dit tegen jou zegt. Het effect is echter hetzelfde: je gaat dingen doen die je helemaal niet wilt doen, en die niet per se goed voor je zijn. Omdat je denkt dat je anders niet genoeg

betekent voor anderen, andere mensen teleurstelt of geen goed mens bent.

## Gaslighten

Dit woord ken je misschien nog niet. Het is een woord dat op social media in steeds meer video's opduikt, omdat het een communicatiepatroon blootlegt van dominante, manipulatieve mensen. Partners, ouders, politici, collega's; wanneer er regelmatig gaslighting plaatsvindt, is er een grote kans dat jij sorry zegt voor dingen waarvoor je geen sorry hoeft te zeggen.

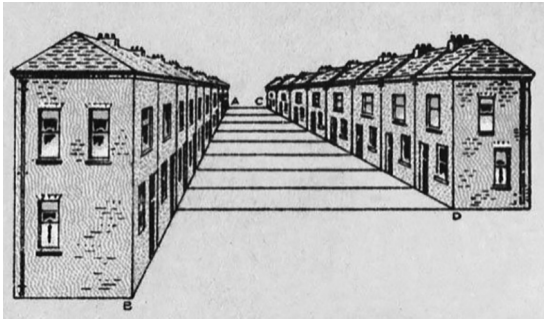
Gaslighting is het bewust verdraaien van de waarheid om de ander onzeker te maken en een schuldgevoel te geven, en zo meer invloed te krijgen op diens handelen. Gaslighting is de vreemdgaande partner die boos wordt over het wantrouwen wanneer overspel aan het licht komt, en het is Donald Trump die zegt: *'This is nothing more than a distraction from the important issues we're facing today!'* als reactie op de tape waarin hij beschrijft hoe hij grensoverschrijdend gedrag richting vrouwen kan vertonen omdat hij een 'ster' is. Gaslighting is uiterst schadelijk.

Gedachten kunnen hetzelfde met je doen. Ze kunnen je vertellen dat je je aanstelt, dat je het verzint, dat je overdrijft en dat je er op deze manier ook wel om vraagt. Zeker als je dit soort uitspraken regelmatig hebt gehoord in jouw leven, nemen jouw gedachten deze dubieuze vaardigheid over.

Met drie afbeeldingen ga ik je bewijzen dat jouw gedachten jou volledig in de maling kunnen nemen met een paar simpele maar shockerende optische illusies. Deze zijn ontworpen om jou op het

verkeerde been te zetten. Je brein vult dingen in die dan vervolgens niet kloppen maar wel heel erg waar lijken te zijn.

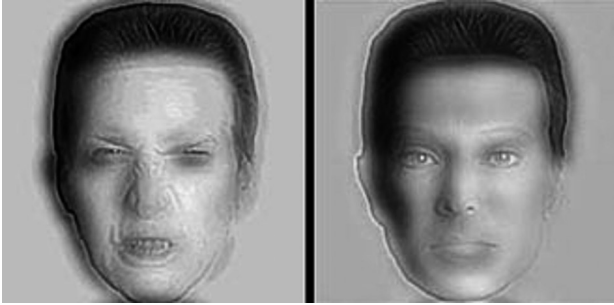
Je gaat dingen denken als: maar ik *zié* het toch? of: hoe *kán* dit nou? of: ik ben hartstikke krankjorum geworden! Grote kans dat je minstens één klootzakkerige gedachte hebt na het lezen van deze pagina's. Ben je er klaar voor? Daar komt de eerste:



Dit is een variatie op de Müller-Lyer-illusie, die zich richt op de interpretatie van lijnen. Het kan toch nooit zo zijn dat de lijn tussen A en B net zo lang is als tussen C en D?

Ik moest het even nameten en ik nodig je uit hetzelfde te doen, maar dit is toch *écht* wel het geval.





Deze illusie is gemaakt door Philippe G. Schyns en Aude Oliva van de University of Glasgow. Wanneer je dit leest, met je (digitale) boek voor je gezicht, zie je rechts een kalm gezicht en links een woedend gezicht. Zet het boek nu tegen een muur en verplaats je vijf meter naar achteren. Spoileralert: de rollen zullen omgedraaid zijn.

Wanneer je dit boek leest, zul je merken dat veel van onze niet-helpende gedachten zich richten op de interpretatie van *mensen*. Op wat ze doen, hoe ze kijken en hoe ze zich gedragen, en dan vooral wat dit dan voor ons voor gevolgen zou kunnen hebben. Het is dan ook niet zo gek dat we in de volgende illusie trappen.



Hier zie je Adele ondersteboven. *What's new?*

Wanneer je klaar bent voor een nachtmerrie, draai dan je boek even ondersteboven. Je zult merken dat je brein de ogen en mond als herkenningspunt heeft genomen, gekoppeld aan de ondersteboven-afbeelding en vervolgens maar heeft ingevuld dat dit zo inderdaad het gezicht van Adele is, maar dan ondersteboven.

Deze illusie, die ook wel het Thatcher-effect wordt genoemd (om de simpele reden dat dit voor het eerst gebeurde met een afbeelding van Margaret Thatcher), bewijst des te meer hoeveel en hoe snel onze gedachten worden beïnvloed door niet-kloppende of gebrekkige informatie.

## Opruien

Wie zich al eerder heeft verdiept in de wondere wereld van gedachten of angst, bijvoorbeeld in een training of in therapie, kent de term *niet-helpende gedachten*.

Niet-helpende gedachten komen vaak in groepen. Ze kunnen

elkaar ontzettend opjutten en vormen voor mij en vele anderen al snel een schreeuwende menigte, inclusief fakkels en hooivorken. Ze kunnen je de stuipen op het lijf jagen.

Los van elkaar zijn het echter allemaal kleine, angstige gedachten die een grote mond opzetten en veel lawaai maken.

Wanneer je als inwoner van Nederland besluit eens lekker te gaan opruien, riskeer je een geldboete van vijfhonderd euro, een taakstraf of een gevangenisstraf als je maar lang genoeg doorgaat. Ik kan een hele lijst van mijn eigen opruiende gedachten benoemen die levenslang achter de tralies zouden eindigen.

## HET GOEDE NIEUWS

Het klinkt wellicht wat deprimerend allemaal. Gedachten zijn klootzakken. Helder. Is het dan niet beter om helemaal geen gedachten meer te hebben?

Natuurlijk niet. Gedachten, wanneer aardig en vriendelijk en vredelievend, helpen je verder. Ze zorgen dat je plannen maakt, dromen najaagt en stappen zet. Deze gedachten zijn *helpend*, zoals dat in het vakjargon heet. Het vervelende is dat *niet-helpende gedachten* óók doen of ze helpend zijn. Maar niet getreurd: je kunt jezelf trainen om te onderscheiden welke gedachten klootzakken zijn en welke niet.

En, net als de klootzakken in levenden lijve, kunnen gedachten ook eigenlijk kleine, bange blaaskaakjes zijn die hun angst maskeren met een hoop geschreeuw en gedoe. Als je ze doorgrondt, kun je misschien zelfs iets van ze leren of hun lieve kant zien.

Of je ze nou begrenst, ruimte geeft, van ze leert of ze zonder pardon buitenzet: je kunt iets dóén met jouw klootzakkerige gedachten. En ik ga je leren hoe.



# 1. HET ZWEMBAD

OVER FOCUSSEN OP WAT JE NIET WILT...

(EN DAT DAT DAN JUIST GEBEURT)

Het is warm en luidruchtig in het Lelystadse zwembad waar ik zo meteen ga afzwemmen. Kinderen gillen, ouders zitten met rode wangen op de tribune oververhit naar hun afzwemmende kroost te kijken en ik probeer mij op het uiterste hoekje van de wachtbank zo klein mogelijk te maken. Dat valt niet mee: ik ben zeven jaar oud, een stuk ouder dan de andere kinderen die vandaag afzwemmen. Daarnaast ben ik een kop groter; ik was vroeger een lang kind. Voor de mensen die mij recentelijk live hebben ontmoet is dat wellicht een verrassing: sindsdien ben ik namelijk niet zoveel meer gegroeid. Maar dat terzijde.

De reden dat ik mijn B-diploma nog steeds niet heb, is dat ik bang ben om mijn hoofd onder water te doen. Ik hou niet van het gevoel van water in mijn neus, ik hou niet van het feit dat ik niets meer kan horen en ik vind het vervelend dat ik niet veel kan zien. En dat wil ik nou juist zo graag: weten wat er om me heen gebeurt. Die blauwe, klotsende massa die voor veel kinderen een uitnodiging is tot springen, spetteren en plonzen, is voor mij één grote bak stress. Ik weet niet hoe dit is ontstaan, maar toen we leerden op onze rug te zwemmen, werd ik bang dat er door geheime lui-

ken in de zijkant van het zwembad bloeddorstige haaien vrijgelaten zouden worden. Wanneer we in de les moesten oefenen met rugzwemmen draaide ik me regelmatig om zodat ik kon checken of er toch echt geen haaien onder me zwommen. Wanneer ik me omdraaide leek ik waarschijnlijk een beetje te zinken, want de badmeester schepte me dan met een haak weer terug, op mijn rug. Een zwemdiploma leek hierdoor natuurlijk geen goed idee. Mijn twee kleine waterratten van zusjes zwommen moeiteloos en zaten inmiddels bij mij in de zwemklas.

Toch is er, na al die tijd ploeteren en niet-bestaande haaien ontwijken, de beslissing genomen dat ik mag afzwemmen. Vandaag moet het gebeuren. Mijn ouders zitten er ook, daar op de tribune. In hun trui, want buiten is het koud, maar hier is het warm. Ik zie de kinderen voor mij in het water duiken, zeven meter onder water zwemmen en trots bovenkomen, zwaaiend naar de mensen op de kant die op hun beurt weer terugzwaaien en klappen. Lachend komen ze uit het water, rollen zichzelf als een miniburrito in een handdoek en gaan op de bank met geslaagde kinderen zitten.

Ik ben als een van de laatsten aan de beurt. Het enige wat ik kan denken is: jij kunt dit helemaal niet. Je weet nog steeds niet zeker dat er geen haaien in dit zwembad zitten, het zóú nog steeds kunnen, en zeven meter onder water is echt héél ver. Wat ik het allernaarste vind, is naar de bodem zwemmen. Alles in mijn lichaam schreeuwt 'Omhoog!' wanneer ik onder water ben, dus omlaag zwemmen voelt heel tegennatuurlijk.

Omdat ik niet wil afgaan voor deze hele menigte, ik ben immers ook de oudste en de grootste, maak ik een plan. Zwemmen kan ik niet zo goed, maar rekenen wel: ik besluit zo snel mogelijk

naar de bodem te zwemmen, zodat ik langzaam diagonaal omhoog kan zwemmen. Zo hoef ik zo kort mogelijk naar beneden te zwemmen en kan ik daarna weer gedoseerd toegeven aan wat ik écht wil; naar boven. Ik zal een soort menselijke verbeelding van de stelling van Pythagoras worden.<sup>1</sup>

De badmeester roept mijn naam, ik moet op startblok één gaan staan: het blok dat het dichtst bij het publiek is.

Ik kijk nog één keer naar de eindstreep, zucht diep, vertel mezelf dat ik alleen maar even heel diep naar beneden hoef te zwemmen, en duik met mijn ogen dicht het water in. Ik zwem naar de bodem, doe mijn ogen een klein beetje open, en op datzelfde moment zwem ik met mijn neus tegen de bodem. Van schrik blaas ik de lucht uit mijn longen en zwem ik meteen naar boven, alwaar ik word opgewacht door de badmeester. ‘Heb ik het gehaald?’ vraag ik verwachtingsvol, maar helaas. Ik moet het nog een keer doen. Met tranen in mijn ogen hijs ik me uit het zwembad en voeg ik me achteraan in de korte rij met kinderen die nog moeten afzwemmen. Ik begin harder te huilen, en zie mijn vader over het tribunehek klimmen. Hij komt naar me toe en zegt dat het niet geeft, dat ik het kan en dat we naderhand lekker thuis pannenkoeken gaan eten.

Ik krijg een dikke knuffel en dan ben ik aan de beurt. Nog een keer. Alle ogen zijn op me gericht. De ouders op de tribune kijken naar me met de typische ‘ach gut’-blik die volwassenen kunnen hebben, de badmeester kijkt me verwachtingsvol aan vanaf de kant en maakt een aanmoedigend gebaar terwijl hij naar me lacht.

---

1 Oké, dit dacht ik niet, want ik was zeven, maar als ik wist wat het was had ik het gedacht. En, ter opfris, zo ziet die stelling eruit:





Ik spring, open meteen mijn ogen in het water, zwem zo ver als ik kan en wanneer ik zéker weet dat ik bij de zeven meter ben, laat ik me langzaam naar boven drijven. Wanneer ik boven water kom, schrik ik me kapot. De badmeester heeft met al zijn goede bedoelingen alle ouders aangemoedigd om te gaan staan en luid te juichen en klappen wanneer ik bovenkom. Het voelt alsof er duizenden mensen naar me staan te schreeuwen. Omdat ik hier niet op heb gerekend, omdat ik nog helemaal bibberig ben van de vorige poging tot duiken en omdat ik me toch al zo'n sukkel voel, begin ik weer te huilen. Als een zielig zeeleeuwkje zwem ik snikkend en hoestend naar de kant. Mijn ouders rollen me in een handdoek, knuffelen me tot ik weer warm ben en we gaan naar huis.

Het diploma is binnen. We eten pannenkoeken. En ik vergeet dit nooit meer. Sterker nog: ruim dertig jaar later schrijf ik er zelfs nog over in een boek.

## **WAT IK NU WEET**

Ik vermoed dat ik op zevenjarige leeftijd het woord 'klootzakken' nog niet kende, en dat ik ook niet het onderscheid kon maken tussen mijn gedachten en de waarheid. Nu zie ik dat mijn gedachten zich absoluut hebben misdragen. Mijn fantasie presenteerde zich als waarheid en, strijdlustig als ik was, probeerde ik een plan te maken om daaromheen te werken. Een plan uit angst. Het is natuurlijk nogal mosterd na de maaltijd, maar ook waardevol om te bedenken wat ik had kúnnen doen. Niet als verwijt naar mijn zevenjarige zelf, maar als leermoment voor de toekomst. Ik denk

namelijk helemaal niet dat dit voorkomen had kunnen worden: ik had (zeer) veel tijd gekregen om te leren zwemmen onder water, ik had twee superbetrokken en liefdevolle ouders op de tribune en pannenkoeken in het vooruitzicht. Ik kreeg steun en een knuffel toen ik dit nodig had. Oftewel: aan de omstandigheden lag het niet. Wat er gebeurde, gebeurde in mijn hoofd. Dat onderscheid kan ik nu, ruim dertig jaar en vele opleidingen en therapieën later, zelf maken. Dat geeft ruimte en rust.

## **WAT ZEGT DE THEORIE HIEROVER?**

Terugkijkend op mijn afzwemervaring zijn er een paar onderwerpen die, toen ik ze eenmaal kende, een positief effect hebben gehad op mijn manier van omgaan met niet-helpende gedachten. Dat is kennis van het effect van angst en stress op je lichaam, cognitieve gedragstherapie (CGT) en het gebruik van positieve affirmaties.

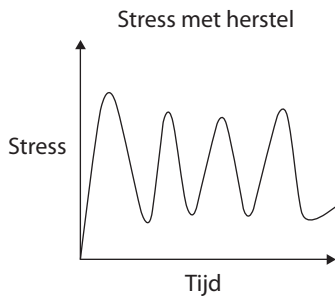
### **Angst en stress**

Ik denk dat het belangrijk is om te beginnen met het verschil tussen angst en stress. Stress is op zichzelf geen enkel probleem. Sterker nog, het is een succesvol overlevingsmechanisme van ons lichaam. Wanneer een situatie ons stress geeft, gaat ons brein aan het werk om alle lichaamsfuncties in opperste staat van gereedheid te brengen om adequaat te kunnen handelen. Onze hartslag gaat omhoog, we gaan sneller ademen, onze spieren spannen zich aan om te kunnen vechten of vluchten en een shot adrenaline zorgt ervoor dat we heel gericht nadenken over waar onze focus

op ligt. Daardoor geven we die spannende presentatie op ons werk, duwen we auto's opzij en zeggen we die engerd van een collega waar het op staat. Na zo'n stresssituatie gaat je lichaam in ontspanningsmodus, als het goed is.

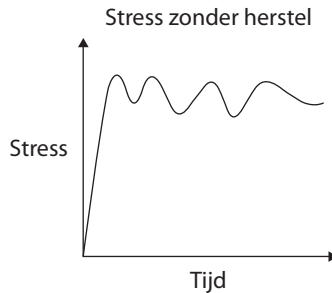
In het dierenrijk gebeurt dit net zo: sommige dieren gaan even springen om hun energie kwijt te kunnen, andere dieren rekken zich uit of gapen, en weer andere dieren gaan gewoon meteen liggen slapen. Hoe dan ook, de hersenen zorgen ervoor dat de stress-switch wordt aan- en uitgezet bij zowel dier als mens.

Een gezond systeem voorkomt niet dat er stress is, maar vindt manieren om het te herkennen en te ontspannen na een stressvol moment. Voor de grafiekenvreters onder ons, dat ziet er zo uit:



Wij mensen hebben (helaas) allerlei manieren om de instinctieve neiging tot ontspannen na stress te onderdrukken. Wanneer dat gebeurt, dan verschuift jouw basisspanning. Dan wordt jouw 'nieuwe normaal' dat je altijd spanning ervaart. Je komt dus niet meer terug naar die basislijn waarin jouw lichaam tot rust kan

komen en kan resetten. Jouw lichaam blijft stresssignalen doorgeven. Hallo versnelde ademhaling, verhoogde hartslag en vermoeidheid zonder de mogelijkheid om rust te nemen! De grafiek die hierbij hoort, ziet er zo uit:



Stress is dus niet slecht of ongezond, niet ontspannen na stress is dat wel.

Maar ontspannen na stress is niet altijd even gemakkelijk. Dat komt door het systeem in ons brein dat ons wil beschermen. Klinkt onlogisch toch?

Bij het ervaren van stress gaat onze hartslag omhoog, onze bloeddruk stijgt en onze bijniere maken adrenaline aan. Ons lichaam wordt in opperste staat van paraatheid gebracht.

Als er dan nog een intern of extern signaal komt dat een situatie onveilig is, dan gaan de bijniere cortisol aanmaken. Cortisol is een stresshormoon dat ervoor zorgt dat de emotie die je voelt extra duidelijk verankerd wordt in jouw brein. Het vormt of versterkt een verbinding in jouw hersenen.